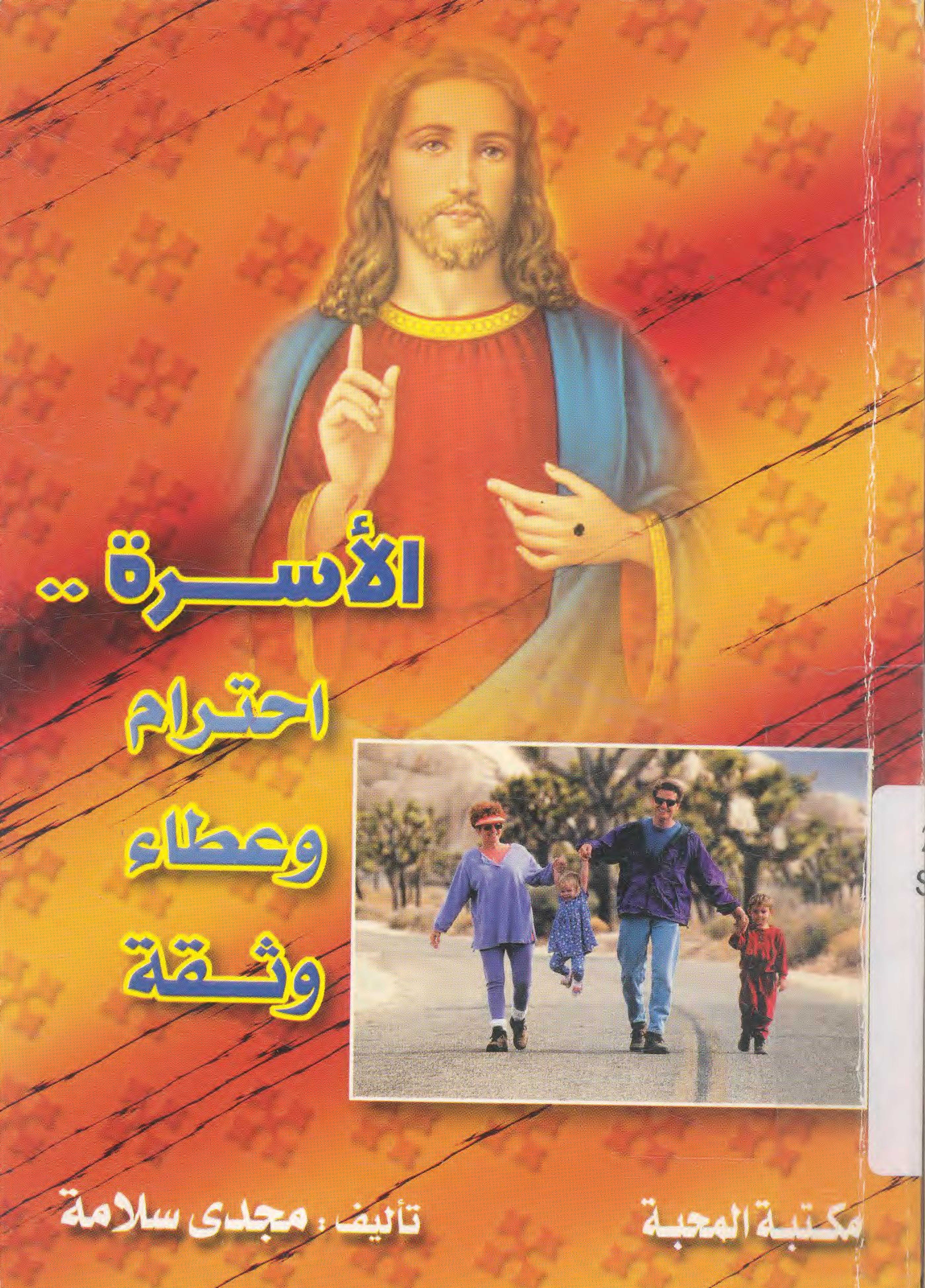
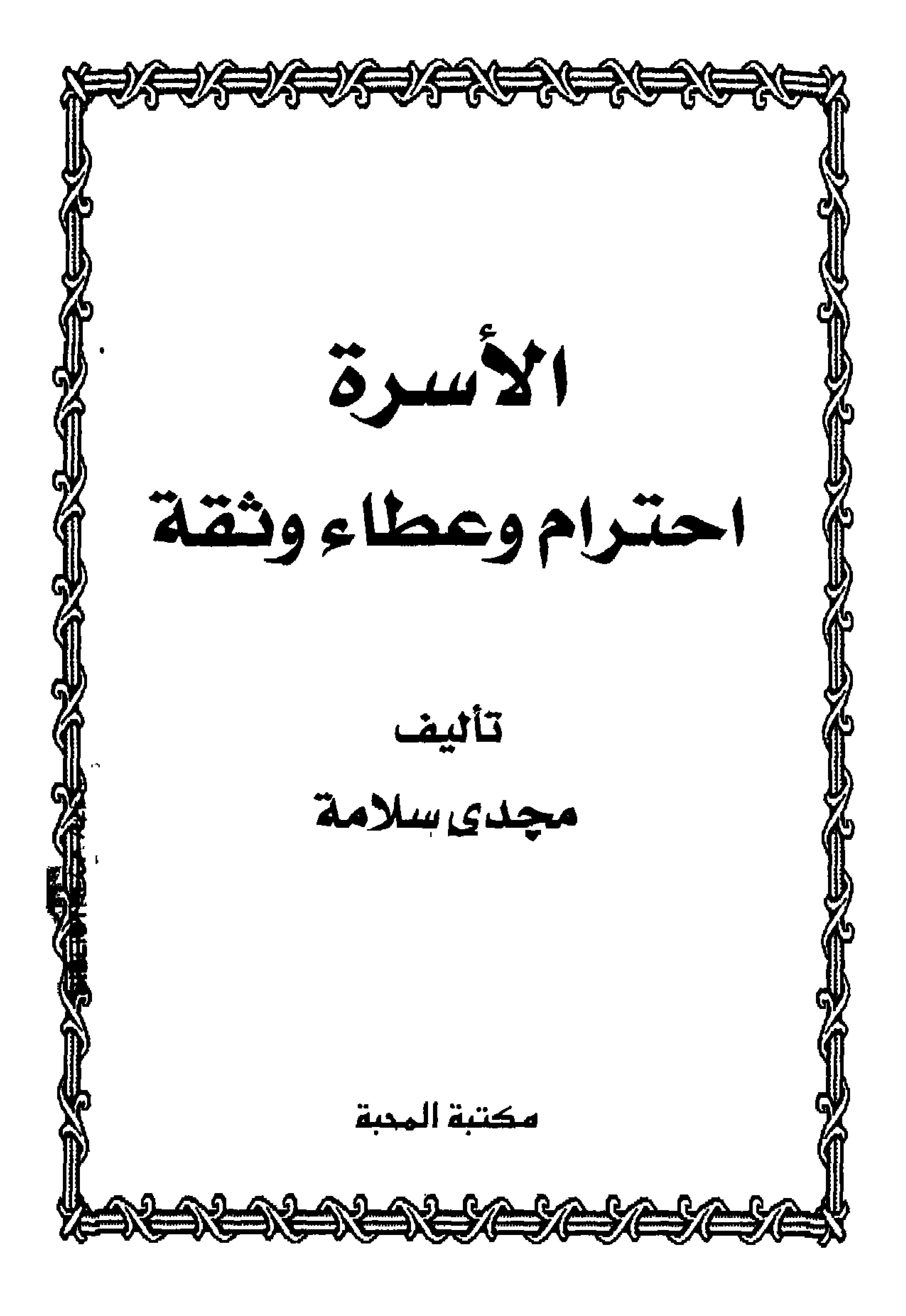


الأسرة .. احترام وعطاء وثقة

تأليف : مجدى سلامة

مكتبة المحبة

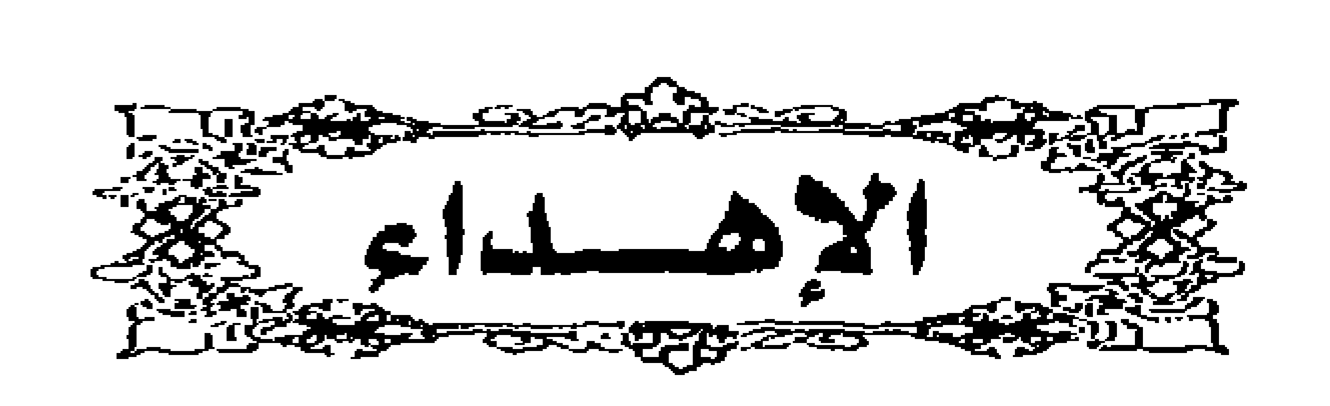


الأسرة
احترام وعطاء وثقة

تأليف

مجدي سلامة

مكتبة المحبة



الإهــداء

إلى ... من أرضعتنى لبن الحب الصادق فنمى وترعرع فى أعماق نفسى حب الوطن والعمل والناس .. الأسرة والزوجة والأبناء.

إلى صاحبة مدرسة الفضائل التى علمتنى البذل والتضحية، المبادىء والقيم، الإيمان والأمانه، القناعة والوفاء.

إلى من غرست فى قلبى الرحمة والعطف والعدل، ونبذ الحقد والكراهية والضعف.

إلى من ورثتنى الاعتماد على النفس دون تردد أو تخاذل أو انحراف.

إلى من أعطتنى من عمرها أعز السنين.

إلى .... أمى العزيزة الغالية رحمها الله.

أهدى هذا الكتاب

«الأسرة .... احترام وعطاء وثقة»

مجدى سلامة



صاحب الغبطة والقداسة

البابا المعظم الأنبا شنوده الثالث

بابا الأسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية



الفهـــرس

صفحة



مقدمة

هذا الكتاب «الأسـرة ... احترام وعطاء وثقة» بموضوعاته الهامة المتجددة والمفيدة، سبق نشرها بجريدة الشرق الأوسط اليومية بصفحة العائلة خلال الفترة من ١٩٧٩ حتى ١٩٨٢، حيث أسهمت بجهد متواضع بأن قدمت ردودا عديدة لمشاكل القراء وموضوعات أسرية هامة كانت بمثابة منتدى أسرى التقت فيه العائلة للدردشة المفيدة الهادفة بلا تشنج أو ضجيج. فاطمأنت النفوس، وضمدت الجراح، وفتح باب الأمل الصادق، وقدمت النصيحة الجادة المخلصة التى ساعدت على تدعيم الأسرة واستقرارها.

ولعله من المفيد أن نذكر أننا قدمنا للمكتبة العربية كتابين عن الأسرة هما «الأسرة ... مشكلات وحلول» و «الأسرة ... احترام وعطاء وثقة» كى يكون مرشدا أمينا لكل بيت ومرجعا هاما لكل أسرة ، مؤكدين

أن الهدف المنشود من تقديمه للأسرة هو الاستقرار والاحترام .. التعاون والتسامح .. الحب والوفاق والهناء الأسرى.

إن كتاب «الأسرة ... احترام وعطاء وثقة» سوف يشدك إليه فى متعة بأسلوبه السهل ويزودك بالمعلومة القيمة التى قد تستفيد منها قارئا أو باحثا أو محبا للتزود بالمعرفة.

مجدى سلامة

(١) أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم

شهد العام الدولى للطفل قيام العديد من الكتاب والصحفيين والجهات الرسمية بتناول (الطفولة) إما بالبحث والدراسة أو بتقديم المشروعات المثمرة من أجل مستقبل أفضل للأبناء .. ولكن هل تطرق أحدهم لتقديم الدراسة الجادة لعلاقة (الوالد) بالطفل ؟؟ إننى أعتبر تلك الدراسة أهم بكثير من الهدايا التى تقدم للأطفال من لعب وكتب مصورة وخلافه .. بل هى أهم من المدرسة، لأن تلك العلاقة هى بمثابة القاعدة الخرسانية التى نقيم عليها ناطحة سحاب عملاقة. لذلك وجدت نفسى أبحث وأدرس تلك العلاقة ومن واقع الدراسة الجادة للمتخصصين من علماء النفس ورجال التربية العالميين، وكذلك اللقاء المستمر مع الأسر والأبناء والمدرسة أن أقدم لكل أسرة عربية بعض النصائح والصفات التى يحسن أن يتسم بها الآباء حتى يحمل لهم الأبناء أجمل الذكريات ويشبوا مواطنين صالحين نفخر بهم مع الأيام .. نرجو الخير لهم وبهم.

إن أهم ما نقدمة لآباء فى هذا الخصوص بإيجاز :

١- لا تغلظ لابنك القول لأتفه الأسباب، ولا ترغمه على فعل ما تريد بغير أن توضح له الهدف بطريقة تحببه فى فعله، ولا تجبره على لبس ما يروق لك بغير استشارته وإقناعه بلياقته له.

٢- يحسن أن تتحدث مع ابنك وتجيب على ما يلقيه عليك من أسئلة وتوضح له ما يصعب عليه فهمه وتعاونه على حل ما يعترضه من

مشكلات كما لا تحرمه من الاشتراك فى الرحلات المدرسية ولا تمنعه من ممارسة الألعاب الرياضية خشية أن يصيبه حادث أو مكروه.

٣- ادرس شخصية ابنك وإمكانياته واعرف ملكاته حتى لا تطالبه بما هو أكثر من طاقته، ولا تعايره فى كل لحظة بمقارنته بابن الجيران، ولا ترغمه على الاختلاط بالناس إذا كان بالفطرة ممن يحب الإنطواء.

٤- قبل أن تجيب على ابنك بكلمة (لا) لابد أن تصغى إلى مطلبه وتستمع إلى ما يذكره من مبررات. قد يغضب ابنك إذا لم تجبه إلى رغبته ولكن يحس دائما أن حياته فى يد أمينة حازمة يستطيع أن يطمئن إليها.

٥- لا تظن أو تتصور أن طفلك لصغر سنه وقلة تجارية، لا يعى ما يدور حوله، بالعكس فطفلك ينظر ويقلد ويسمع ويحفظ .. وكل حادثة أو ثورة غضب تحفر فى أجهزته العصبية أخاديد تظل ترافقه مدى الحياة. ولتعلم أن الوعظ والإرشاد لا فائدة منهما طالما أنت تفعل أمامه ما تنهى عنه.

٦- طفلك يريد أن يفتخر بأبوتك .. لذلك أحرص على ألا يعيره رفاقه بما يشاع عنك من أنك سكير أو مقامر أو عاطل، أو ما يتردد على ألسنة الناس من ضعف الرابطة الزوجية أو انفصامها بينك وبين أمه.

٧- لابد أن تثنى على ابنك عندما يقوم بعمل جدير بالثناء، وألا تغالى فى العقاب عندما يخطىء .. ولتحذر من أن تهدر كرامته أو تحقر من شخصيته، فالغلو فى العقوبة وهدر الكرامة يسبب له عقدا تنغص عليه مدى الحياة.

٨- ابنك يريدك مرحا بشوشا، فلا تنفس عن همومك والشكوى من أعباء العمل ومضايقات الناس لك.. وحاول أن تسمع ما ينشده أو تقص عليه النوادر والحكايات.

٩- لا تكن دكتاتورا فى معاملات ابنك وأحاديثك معه، دع له مجالا للدفاع عن نفسه عندما يخطىء، ومجالا للتعبير عن وجهة نظره عندما تصطدم آراؤكما، فقد يكون مصيبا فى تصرفاته.

١٠- لا تنسى أن ابنك بشر مثلك، فلابد أن تستعرض من وقت لآخر ما كان يصدر منك وأنت فى مثل سنه وعندئذ ثق أن ثورتك ستهدأ عندما تصدر منه هفوات سببها نزوات الطفولة.

إن ما نرجوه من الآباء بعد أن قدمنا - الوصايا العشر - أن يدرسوا (بلا تشنج) ما قدمناه من أجل أولادنا .. وأن يمسكوا بأيديهم (موازين عدل) وهم يناقشونها .. وبعد ذلك ألا يحق لنا أن نهمس فى آذانهم ونقول :

أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم !!!

• • •

(٢) اللمسات الإنسانية فى الحياة الزوجية

رسالة من الدكتور نبيل م. س. أستاذ مساعد بكلية التجارة (مصر) يقول فيها :

منذ الأسبوع الأول لزواجه عن اقتناع من فتاة عاملة تدرك بأن الظروف الاقتصادية تحتم تعاونهما التام واتفاقهما على أن يحتفظ كل منهما بجزء من مرتبه لمصروفه الخاص ويضع الباقى للإنفاق على مطالب المعيشة وأن ما يحتفظ به من مصروف مساو تماما لما تحتفظ به زوجته لنفسها رغم أن مرتبه أكبر من مرتبها ومطالبه من سجاير وطبيب وأدوية كان يتكفل بها، ومنذ أكثر من أسبوعين مرضت زوجته واستدعى لها الطبيب فى البيت وتركها تدفع للطبيب أجره من مصروفها، كما يفعل هو بالنسبة لنفسه. لقد ضايق ذلك الموقف زوجته وصارحته بأنها كانت تنتظر منه أن يتكفل بعلاجها وأنها طعنت كزوجة وأنها شعرت بأنه تخلى تماما عن مسئوليتها.

لقد عجب لأمرها فهى قد أكدت له عند زواجهما أنها ما كانت لتقبل الارتباط برجل لا يؤمن بضرورة عمل المرأة فهى ترى فى ذلك حرية المرأة واستقلالها وكرامتها وأنها اعتنقت بالفعل المفاهيم الجديدة للعلاقة الزوجية فى ظل التعاون كما أنها قبلت عن طيب خاطر اتفاقهما على الوضع المادى الذى أوضحه فى رسالته هذه والذى لا غبن فيه عليها.

ويتساءل الزوج هل شعارات زوجته التحررية حقيقة أم وهم .. هل زوجته تريده أن يعاملها كما كان يعامل جده جدته فى ظل المسئولية الكاملة للرجل وحده .. وهل هو أخطأ عندما تركها تدفع أجر الطبيب ؟

• • •

علاقة الزوجة العاملة بزوجها مازالت - مع الأسف - فى بلدنا تجربة لم تتضح بعد، كما أنها تثير المشاكل. فالمرأة تؤمن بالفعل بحقها فى العمل وترى فيه سندها وهى تدرك أن من واجبها أن تسهم فى نفقات المعيشة المشتركة، وأن هذه المساهمة لم تعد مثار جدل لأنها تتفق مع المنطق ومع معايير العصر ومتطلباته ... ورغم ذلك فإن المرأة فى أعماقها وبصرف النظر عن كل المعايير التحررية التقدمية التى تنادى بها تحب أن تشعر فى بعض الأحيان بأنها فى علاقتها بزوجها العلاقة الإنسانية ليست إلا الأنثى التى تلوذ بحمى رجلها الحماية المادية والنفسية.

ويبدو ذلك بالفعل وبالنظرة المنطقية (المجردة) تناقضا مع فكر المرأة ولكننا فى حكمنا للأمور يجب ألا نغفل الناحية (العاطفية) والجانب (النفسى) فالمرأة مهما تعلمت وعملت وكسبت ستظل بمقوماتها الطبيعية هى المرأة التى تعشق فى الرجل قوته الحامية، وقدرته على أن يحتويها .. هى المرأة التى تستعذب عطاء الرجل مهما كانت تملك لأنها تريد الاطمئنان إلى أنه يريدها لذاتها وبغض النظر عن كل ما تكسب وما

تملك. وربما استطاعت المرأة (العاملة) بمرور الوقت أن تخفف من شدة سيطرة هذه الأفكار على فكرها ولكنها ستحن دائما إلى تلك الأجواء، تعرفها بين الحين والآخر كدليل على أنها مازالت المرأة المرغوبة لشخصها. وللزوج صاحب الرسالة بالمعيار المنطقى لم تخطىء ولم تظلم زوجتك ولكنك كنت تستطيع أن ترضى (مشاعرها) لو أنك فى ذلك (الموقف) قد بادرت برضى مشاعرها وتحملت العبء وتصرفت بما يوحى بأنك على استعداد لأن تبذل الموقف من جانبك، ولا نشك فى أنها كانت ستعوضك ما أنفقت بطريقة أو بأخرى .. فهذا هو شأن المرأة .. تأخذ ولكنها تضاعف العطاء.

على كل حال إنها أمور صغيرة يمكن أن تتغلب بها على الكثير من مشاكل الحياة الزوجية فى مرحلة لم تستقر بعد معاييرها ولم تتبلور قيمها .. إن اللمسات الإنسانية فى الحياة الزوجية واجبة وضرورية. أليس كذلك ؟؟!!

• • •

(٣) لماذا نتزوج ؟

فى ندوة مفتوحة حضرها لفيف من الشباب ممن غمرتهم موجة من (الشك) فى قيمة الزواج والحياة الزوجية، حضرها متخصصون فى علم النفس والاجتماع وأزواج وزوجهات وأدبيات وأدباء تعودوا اللقاء المفتوح فى ناد أو حديقة للاستمتاع بدفء شمس القاهرة ومتعة

الحديث والنقاش فى «مملكة الزواج» طرحت هذه الأسئلة :

لماذا نتزوج ؟ هل الزواج من الضروريات ؟ هل يشترط فى الزواج السعيد أن يسبقه حب؟ ما هى أركان السعادة الزوجية؟ هل الأولاد مصدر هناء فى الحياة الزوجية؟

لقد أجاب عنها المختصون بصراحة وصدق، ومن جانبنا نقدم لك تلخيصا لما أسفرت عنه الندوه من إجابات.

لماذا نتزوج؟ .. قال البعض إن الإنسان اجتماعى بطبعه، ولذلك فهو يسعى للزواج والتآلف. والإنسان والحيوان سواء. وقال آخرون إنهم أقدموا على الزواج طمعا فى أن يحيوا حياة هادئة مستقرة، وأن كلا من الرجل والمرأة فى حاجة إلى شريك يقاسمه حياته حلوها ومرها.

أما علماء النفس والاجتماع فأجابوا بأن الزواج أساس التوالد وسر بقاء النوع الإنسانى وهو البرهان العملى على كمال الرجولة والأنوثة والاستعداد لخوض معركة الحياة بمعناها الواسع.

هل الزواج من الضروريات؟ قال البعض : الزواج من الضروريات التى يحتمها النظام الاجتماعى القائم على التعاليم فى الأديان. وهو واجب اجتماعى لأن الأسرة أساس المجتمع السليم. كما أنه ضرورة فطرية لكل من استكمل خصائص الإنسانية. وهو الحافز على النشاط ومضاعفة الإنتاج. والزواج قد يكون ضروريا ولا غنى عنه للمرأة، بعكس الرجل الذى قد يستطيع أن يحيا سعيداً بدونه.

هل يشترط في الزواج السعيد أن يسبقه حب؟

أجاب البعض بأنه يحسن أن يسبق الزواج الحب المبنى على الحكمة والتعقل، كما قال البعض بضرورة أن يسبق الحب الزواج. فالرغبة فى الحياة مع زوجة كاملة، وفية، ذات خلق ودين ودماثة وكياسة هى المطلوب وليس الرغبة فى إشباع شهوة. أما البعض الآخر فأجاب بأنهم ليسوا ممن يؤمنون بالحب قبل الزواج وإن كانوا يفضلون خلق فرص يتعرف فيها الخطيبان، على ألا تطول مدتها ولا تغمض فيها عين الرقيب. بل من المختصين من قال إن الزواج الموفق عادة لا يسبقه حب جامح.

ما هى أركان السعادة الزوجية؟ لقد أجاب البعض : تجنب الأنانية والأثرة والاستعداد للتضحية. ويحسن أن يكون الزواج بين شخصين من طبقة اجتماعية واحدة وثقافة واحدة. كما قال آخرون : توافر السعادة الزوجية يكون بشعور كل من الزوجين باحترام الآخر والعمل على إرضاء شريك حياته، وبالإخلاص والتعاون وتدبير شئون الأسرة بالحكمة والتعقل.

أما الزوجات فقد قلن : إن السعادة الزوجية تتطلب من الزوج الإخلاص وإدراك الواجبات وحسن التوجيه. أما الأزواج فقد قالوا : إن من أهم أركان السعادة الزوجية من جانب الزوجة هو الثقة بالزوج والوفاء ثم التكافؤ والانسجام.

هل الأولاد مصدر هناء فى الحياة الزوجية؟ أجاب المختصون : من المؤكد أن الأولاد مصدر هناء بشرط أن يكون عددهم معقولا حتى لا يعكر صفو الحياة الزوجية بما يسببه كثرة الأبناء من متاعب ومشكلات وتكاليف.

أما الأزواج فيقولون : إن وجود الأولاد من أهم العوامل التى تحفز الوالدين على العمل وتحمل المشاق فى الحياة برضا وسرور. بينما قال البعض الآخر إنهم لا يعتقدون بأن الأولاد مصدر هناء حقيقى. فالكثيرون من الأزواج يعيشون فى هدوء واطمئنان رغم انهم لم ينجبوا أولادا، بينما ألوف غيرهم كانت كثرة الإنجاب مصدر شقائهم.

هذه خلاصة إجابات عن أسئلة تدور فى رؤوس الكثيرين .. ترى هل هى إجابات تقنع شباب اليوم فيقدم على الزواج قانعا راضيا مستريحاً ؟

• • •

(٤) فتيات لا يتزوجهن الرجال

رسالة من الآنسة سنيه . ت. أ . (الإسكندرية) تقول فيها إنها فتاة جامعية جميلة بدرجة لا بأس بها تعمل فى وظيفة محترمة على قسط وافر من الثقافة والعلم شديدة الاعتداد بنفسها .. خفيفة الظل .. طلية الحديث .. سريعة النكتة ومع ذلك فهى على مشارف الأربعين ولم يتقدم لخطبتها ابن الحلال حتى الآن وبدأ يساورها القلق تتساءل لماذا

يحجم الشبان عن طلب يدها رغم ما أوضحته من مميزات ومحاسن تتحلى بها وتقسم على صحتها .. على حد قولها.

• • •

الواقع أن هذه الرسالة دفعتنى لتذكر بعض الزميلات والصديقات اللاتى تعودت اللقاء بهن إما فى جلسات عائلية أو رحلات أسرية منهن الطبيبة والمدرسة والمذيعة والصحافية والأديبة والعاملة وغيرهن ممن تخطين الأربعين ولم يتزوجن بعد .. أجلس إليهن فأجد أنهن خير من كثيرات ممن يتهافت عليهن الشبان .. يمتزن بالثقافة والجمال .. الشهرة والمرح وحلاوة النكتة ولباقة الحديث. لقد حيرتنى تلك الظاهرة فآثرت عرضها على الأصدقاء من أطباء نفسيين وأخصائيين اجتماعيين وسيدات يعملن فى المجال الاجتماعى وحل المشكلات مستفسرا «من من الفتيات (يحجم) الشباب عن طلب يدها».

لقد أجمع المتخصصون أن ثمة سبع فتيات يخفقن فى الحصول على الأزواج ويحجم الشبان عن طلب أيديهن :

١- الفتاة المعتدة بنفسها إنها تغالى فى الثقة بنفسها، فتعتمد على نفسها فى كل شىء ولا تدع مجالا للشبان كى يعينوها فى شىء مهما كان صغيرا، حتى لتستنكف أن يتخلى لها شاب عن مقعده فى الاوتوبيس أو قاعة المحاضرات مع أن الرجال مازالوا يعتبرون أنفسهم (حماة المرأة) ومازالت تقاليد (الشهامة والفروسية) تكمن

فى نفوسهم، وقد تملؤهم دهشة فتاة تعادلهم أو تبزهم فى المصارعة أو لعب التنس ولكنهم لن يطلبوا يد مثل هذه الفتاة.

٢- الفتاة الدكتاتورة : قد تكون غاية فى الجمال والثقافة والتهذيب، فيتهافت عليها الشبان ولكنهم لا يلبثون أن يتركوها لأنها تصر على أن تملى على الرجل جميع رغباتها، فيجب عليه ألا يشترى ملابس بغير مشورتها، وألا يأكل أو يشرب أو يصادق رجلا إلا بموافقتها ويحس الشاب فى حضرتها كأنه جندى فى الجيش عليه أن يذعن لأوامر القيادة وكل رجل سليم النفس لا يقدم على الزواج من هذه الفتاة مهما كانت صفاتها.

٣- الفتاة اللعوب : لا تفكر إلا فى إثارة شهوات الرجل إنها تنظر إلى الرجل كأنه (حيوان) فتسعى لإرضائه من هذه الناحية مع أن معظم الشبان الذين يستحقون اهتمام المرأة يقفون موقفا وسطا من الناحية الجنسية وينفرون سريعا من المرأة التى تصرف كل همها إلى زينتها وإبراز جمالها وفتنتها. وكذلك ينفر الشباب من الفتاة التى لا تهتم بنفسها وتبدو باردة لا تعير الرجل اهتماما.

٤- الفتاة المتملقة : يظن بعض الفتيات أن الرجال يحبون أن تتزلف النساء إليهم. فيغالين فى تملقهم والإذعان لهم. مع أن الرجل مهما أحب المديح ينفر من التزلف المصطنع والثناء الملفق فإذا لم تكن الفتاة تؤمن بما تقول فخير لها أن تسكت.

٥- الفتاة المتحذلقة : إنها تغالى فى الدقة فتعمل كل شىء بموعد، وكل شىء فى مسكنها ينبغى أن يكون منظما تنظيما دقيقا، والأثاث عندها لم يوجد لراحة أصحابه وإنما وجد أصحابه للمحافظة عليه والحرص على سلامته. فإذا زارها شاب أحس بجو خانق، وإذا زاملها أحس بضيق من تزمتها وغلوها فى الدقة وسرعان ما يتركها لأنه لا يتزوج فتاة تحرمه متعة الحياة الطبيعية التى لا تكلف فيها.

٦- الفتاة ضيقة الفكر : فى غمرة الحب الأولى يندر أن يسمع الشاب ما تقوله الفتاة التى يهيم بها حبا .. إنه يكتفى بموسيقى صوتها الذى يشنف أذنيه ولكن هذه النشوة لا تلبث أن تزول ويتعطش الشاب لأن يسمع منها آراء ناضجة تعينه على مواجهة مشاكل الحياة.

٧- الفتاة المتهكمة : إن معظم الرجال يحبون الفتاة سريعة البديهة الحلوة النكتة التى تشاركهم الضحك على نكاتهم .. ولكنهم لا يطيقون أن تستغل امرأة هذه الموهبة فى التهكم عليهم والسخرية منهم أو من أقربائهم وأعزائهم .. إن أقصر طريق تسلكه الفتاة لكسب عداوة الشبان أن تتهكم عليهم.

فإلى صاحبة الرسالة نقول : ترى هل أنت إحدى هذه الفتيات السبع .. ابحثى عن مثل هذه الفتاة فى أعماق نفسك وحاولى (التخلص) منها وعندئذ تأكدى أن العريس المنشود سوف «يأتى من على الشجر من غير ما يعطى خبر».

• • •

(٥) أطفالنا وصداقة الحيوانات

رسالة من السيدة نيفين أ. ش. (جاردن سيتى - القاهرة) تقول فيها إنها أم لطفل فى بداية عامه الثالث. منذ أكثر من عام بدأت تلاحظ أن طفلها يفضل اللعب مع الحيوانات كالقطط والكلاب عن اللعب مع الأطفال فى سنه، وقد ازدادت رغبته هذه مع الأيام. وهى تستفسر هل فى هذا خطر على طفلها. إنها كانت تتمنى أن يلعب مع أطفال الجيران أو ينصرف إلى اللعب بالدمى الكثيرة التى أغرقه والده فيها بدلا من اللعب مع الحيوانات التى تخشى أن يتأثر بها. وتختتم رسالتها بأن ما دفعها للكتابة إلينا أنه ابنها الوحيد وليس لها مُران كاف بتربية الأطفال، وترجو ألا تكون رسالتها موضع سخرية واستهزاء منا فنتجاهلها.

• • •

الحقيقة أن رسالة هذه الأم هامة جدا. لقد دفعتنا لدراسة وبحث علاقة «صداقة الطفل بالحيوان» ولعله من المفيد أن نقدم خلاصة ما توصلنا إليه فى هذا الموضوع الحيوى.

يقول علماء النفس إن الطفل فى السنوات الثلاث الأولى من عمره ينقصه النضوج الاجتماعى، فلا يعبأ كثيرا باللعب مع أمثاله ولكنه يؤثر اللعب على انفراد واللهو بالدمى والأدوات الخشبية. ويلاحظ أن الأطفال أشد ولعا بالدمى وأدوات اللعب التى تستلزم الحركة، ولما كانت

الحيوانات كائنات حية يتوافر فيها الحركة والنشاط فإنها فى نظر الأطفال من أفضل أنواع الدمى وأكثرها ملاءمة لهم.

أما علماء الاجتماع والحيوان فيجمعون على أن الحيوانات الداجنة تأنس بطبيعتها إلى الإنسان لاسيما إذا أحسن معاملتها وتودد إليها وأطعمها. ويبدو أن الحيوانات الصغيرة كالقطط والكلاب أكثر صلاحية لصداقة الأطفال واللعب معهم من الكبيرة. ومن أسباب ذلك أن كلا الفريقين لا يهاب أحدهما الآخر لتقارب الأحجام، كذلك الحيوانات تميل بطبيعتها إلى اللعب كما يميل الطفل عدا أنها لا تتطلب منه مهارة فى اللعب ولا تثير فيه غيرة إذا ما تفوقت عليه كما هو الحال إذا ما لعب مع سواه من الأطفال. ومن المشاهد أن الطفل فى سن مبكرة مولع بالدمى (اللعب) التى تمثل الحيوانات المختلفة من بط وأوز ودجاج وطيور وكلاب وقطط. فما بالك إذا دبت فيها الحياة وكانت حيوانات حقيقية تجرى من تلقاء ذاتها وتأكل وتشرب وتزقزق وتعوى وتموء وتصهل.

أما المتخصصون فى السلوكيات فيقولون إن علاقة الأطفال بالحيوان لا تقتصر على مجرد اللعب واللهو والتسلية وأن هذه كلها وإن كانت غاية فى حد ذاتها فإنها بالإضافة إلى ذلك وسيلة من وسائل التربية وأن الطفل فى هذه المرحلة من العمر (أنانى) إلى أقصى ما تكون الأنانية وهو إذ تتوطد بينه وبين الحيوان أواصر الصداقة يدرك تدريجيا أن هناك ما يسمى بالغير وأن هناك من يقاسمه نصيبه فى

الطعام والحلوى وأن توثيق العرى يتطلب التنازل عن شىء من الحقوق والتضحية بجزء مما يملك. ومتى تعلق الطفل بالحيوان تعلم على مدى الأيام أنه مثله فى حاجة إلى النظافة فيعنى بغسله بالماء وتجفيف فروه وتمشيطه والعناية به. وفى هذا بالطبع درس عملى للطفل فى خدمته للغير وحب العمل فضلا عن قضاء الوقت فيما يفيد بدلا من العبث بالأثاث وكسر الأوانى ومعاكسة إخوته.

أما الدارسون لمشاكل الطفولة فيرجعون السر فى امتياز الحيوانات على الدمى وسائر الألعاب الأخرى أن الطفل فى اتصاله بالحيوان يتلقى درسا عمليا فى تبادل عاطفة أقرب ما تكون إلى العاطفة الإنسانية. وهذه العاطفة فى الواقع مزيج من شتى العواطف وإن كانت فى نظر الطفل شيئا واحدا. إنها الحب والود والشفقة والرحمة يتخللها من حين إلى حين غضب وخصام وغيرة وأنانية. ولعل هذه الحقائق كلها هى التى دفعت المهتمين بالتربية لأن يحرصوا على إنشاء الحظائر فى رياض الأطفال ويدخلوا فيها شتى الحيوانات الأليفة وأن يتخذوا طبيعة الأطفال وحبهم فى مصادقة الحيوانات وسيلة لتوسيع مداركهم وتعريفهم على عنصر عام من عناصر البيئة وإيقافهم على سر ذلك اللغز الذى كثيرا ما يتساءلون عنه ألا وهو التوالد والتناسل فى الحيوان والإنسان وهى طريقة غير مباشرة فى الثقافة الجنيسة وتوفر على الآباء والأمهات الكثير من الارتباك والحيرة.

إن فوائد الحيوانات فى رياض الأطفال لا تقتصر عند هذا الحد وإنما تتخذ وسيلة للبدء فى تعلم المبادىء الأولية فى الرسم ثم الكتابة ثم القراءة ثم الأرقام الأولى.

ولعل خير مثال لذلك الطفل متى ولع بقط فهو يشتاق إلى رؤية صورته فى كتاب أو مجلة ثم يحاول نقل صورته فى رسم كروكى مستخدما القلم الرصاص وطبعا هذا الرسم يكون بقدر ما تسمح له سنه ومقدرته. وتحاول بعد ذلك معلمة الفصل أن تشوقه إلى نقل اسمه المكتوب تحت الصورة بخطه قبل أن يلم بقراءته ثم ينتقل من كتابة الاسم كاملا إلى تجزئته إلى حروف وأخيرا إلى تمييز الاسم متى رآه مكتوبا بغير أن تصحبه الصورة ثم يقرأه.

والطفل فى كل هذه الخطوات يلذ له تعلم هذه الأشياء جميعها لأنها جزء من عملية اللعب واللهو والتسلية والولع بالحيوان.

ترى ألستم معى أن صداقة الطفل للحيوان تكسبه الكثير من اللازم والضرورى من أجل بناء ملكاته وقدراته وخياله وعواطفه ؟؟؟

ويا ليتنا نعود لإنشاء حظائر الحيوانات الأليفة فى مدارس الأطفال سواء الخاصة أو الحكومية. فهى إحدى الوسائل الهامة التى تنمى مدارك الطفل سريعا وتعلمه الحب والحياة وتخفف عنه الكثير من أنانيته وترسخ لديه معنى الحنان والعطف - منذ الصغر - على الحيوان فيشب متقيا الله فى هذه الحيوانات المعجمة.

● ● ●

(٦) التكافؤ بين الزوجين ضرورة

رسالة من السيد و. ر . (دمياط) يقول فيها إنه مدرس يحمل مؤهلا متوسطا وعمل بدولة الإمارات العربية وادخر مبلغا كبيرا وعندما عاد إلى مصر التقى بفتاته التى تحمل مؤهلا عاليا وتعمل مدرسة لغة إنجليزية بالمدارس الثانونية وتفاهما وتزوجا. لم يكلفها مليما واحدا - على حد قوله - فى تأثيث الشقة التى دفع لها خلوا أربعة آلاف جنيها. اغدق عليها الحب الصادق. طالبته أن يصرح لها بإعطاء دروس خصوصية وعندما عارضها معلنا وجهة نظره التى تتلخص فى أنه لا يريد لها الإرهاق وكفاها عملها بالمدرسة حتى توفق بين متطلبات العمل والزواج. ولم تقتنع بل تصورت أن معارضته ليس خوفا عليها من الإرهاق بل لأنه لا يوجد تكافؤ بينهما ثقافيا ويخشى نجاحها. لقد صدمه رأيها وأوجعه حتى أنه يفكر أن يرد لها الصاع صاعين خاصة وأن هناك زميلة لها أحسن منها ماديا واجتماعيا وثقافيا كلما زارتهم تردد أمام زوجته أنها لا تطمع فى أكثر من زوج مثله. ويتساءل هل هو أخطأ حين صارحها صادقا بخوفه عليها .. ثم ماذا تعنى زوجته بكلمة التكافؤ ؟

• • •

الحقيقة التى يجب أن ندركها أن أساس الحياة الزوجية هو (التكافؤ) بين الزوجين. وهذا التكافؤ يجب أن يكون واقعا وممارسة

بمعنى أنه لا يكفى أن يكون هناك تكافؤ حقيقى وإنما لابد أن يعبر كل طرف عن (اقتناعه) بهذا التكافؤ فى حياته ومواقفه وتصرفاته - فإذا افتقد أحد الزوجين هذا التعبير فإن الحياة الزوجية تتعرض للأنواء والعواصف. وإذا كانت الزوجة فى مثل هذا الموقف تعانى من الإحساس بمعاناة نفسية قاسية فإن معاناة الرجل الذى يجد نفسه فى مثل هذا الموقف قد تكون أشد وأقسى لأنه يدخل ضمن العامل بالنسبة له عنصر إضافى وهام وهو (إهدار الرجولة).

إن الزوجة التى تعامل زوجها من منطقة الغرور أو التكبر أو الأنانية إنما فى الحقيقة توقظ فى أعماق الرجل رغبة عارمة فى التدمير .. تدمير هذا الغرور وتدمير حلقة الحياة التى تفرض عليه هذه الأوضاع غير الطبيعية وغير المقبولة. وعندما تحين أمامه فرصة لمغامرة عاطفية فإنه يقبل عليها مندفعا بالرغبة فى التدمير فى الثأر فى الانتقام من الإحساس بالرجولة المنتصرة.

إن الحياة الزوجية ليست مبارزة ولكنها توافق وانسجام ومشاركة وتقدير من جانب كل طرف للطرف الآخر. فإذا افتقد هذا التقدير (ضاع) معنى الزواج وأهدافه فى زحام الرغبة الشخصية فى قهر الغرور أو التكبر أو الأنانية والذى يتعامل بالأنانية لا يجوز له أن يحتج إذا عامله الطرف الآخر بنفس الأسلوب.

• • •

(٧) الزواج بين الحقيقة والخيال

رساله من ن . أ. الحميرى (السعودية) تستفسر هل العواطف المشتعلة وحدها تصلح لتحقيق مقومات حياة زوجية ناجحة مستقرة ؟

• • •

هذه الرسالة تدفعنا لبحث موضوع هام وهو الزواج الذى يبدأ بليلة الزفاف والتى تعتبر بداية مضيئة لطريق جديد فى حياة الزوجين تكون الأشواك فيه أكثر من الورود ويكون اليأس فيه أقرب من الآمال رغم تلك البداية المشرفة .. لماذا ؟

لأن الزواج يعنى إعادة صياغة الأفكار الاجتماعية لدى شخصيتين مختلفتين، منبعا وفكرا وأسلوبا لتحقيق أرضية مشتركة يلتقى عليها الاثنان تفاهما وتجاوبا وانسجاما وهذا لا يمكن أن يحدث بين يوم وليلة. وهو أيضا ما لا يمكن أن (يذوب) فى بحر الحب. إن دور الحب فى هذه الحالة هو تحقيق القدرة على الاحتمال فى فترة الانصهار وهو تجديد الأمل فى أن تنتهى هذه الفترة القلقة وصولا إلى بر الأمان. ولكن الحب وحده لا يكفى. إن العواطف المشتعلة تصلح إطار لقصة حب رائعة ولكنها بكل تأكيد ليست كافية لتحقيق مقومات حياة زوجية ناجحة ومستقرة.

ففى الزواج لا يكون الحب هو كل شىء وإنما تبرز إلى جانبه

وتتفوق عليه فى كثير من الحالات مسئوليات الحياة المادية ومفاهيم الزوجين على العلاقة بينهما وميراث التقاليد التى يحملها كل واحد منهما من بيئة مختلفة والتى تكون متناقضة بدرجة أو بأخرى مهما كان هناك من تكافؤ اجتماعى.

والخطأ الذى يمكن أن يقع فيه الزوجان فى بداية الحياة الزوجية ويكون السبب الأول والأكبر فى كل المتاعب التى يتعرض لها الزواج فى فترة البداية هو تصور أن هناك محاولة لفرض أسلوب أحد الطرفين كمنهاج للحياة المشتركة وأهمية الخطأ هنا فى أن هذا لا يحدث فى الحقيقة وهو ما يكتشفه الزوجان بنفسيهما بعد مرور فترة التأقلم حيث يكون نتاج هذه الفترة هو أسلوب (جديد) ليس أسلوب الزوج أو أسلوب الزوجة ولكنه ما يلتقى عليه الزوجان ويشعران معه وفيه بالانسجام والتفاهم.

لذلك فإن العناد من جانب أحد الطرفين يكون موقفا متعصبا لأنه يقوم على أوهام ويندفع وراء تخيلات الدفاع عن الكيان وهو أيضا يؤدى إلى إطالة فترة التأقلم بحيث يستغرق وقتا أطول.

والعناد يرتبط فى الذهن بمفهوم الكرامة وهذه نقطة أخرى على جانب كبير من الأهمية .. صحيح أن الكرامة لا تذوب ولا تختفى فى ظل الزواج ولكنها تصبح كرامة مشتركة وليست كرامة منفصلة أى أن كرامة أحد الزوجين من كرامة الآخر. والاعتداء على كرامة أحدهما يمثل

اعتداء على كرامة الحياة الزوجية كلها. والنظرة الصحيحة فى هذا المجال لا تكون بوضع حدود فاصلة وإنما هى بتحقيق كيان يعتمد على الكرامة لطرفى العلاقة باعتبار أنها من مقومات الحياة الزوجية الناجحة والسعيدة.

فلابد إذن من وجود الكرامة ولابد فى نفس الوقت من الحرص عليها فى إطار الكيان الجديد الذى حققه الزوجان دون أن تكون مسألة شخصية بحتة. والدليل على ذلك فى انهيار الكرامة بالنسبة لأحد الطرفين يؤدى إلى انهيار الحياة الزوجية نفسها. فهى إذن من مقومات الزواج دون فصل بين شخصية الزوج أو شخصية الزوجة. وهى إذن موجودة ولكنها ليست منفصلة.

إن الزواج مثل الورود له عبق وأريج ولكنه أيضا محاط بالأشواك خلال الفترة الأولى من الزواج. ولو أننا أدركنا هذه الحقيقة ولو أننا حرصنا على انتزاع هذه الأشواك بحكمة ولباقة وبراعة فإن الورود تبقى وحدها لكى تسعد أيامنا وليالينا وتؤكد أن الزواج رحلة رائعة يحلق فيها اثنان فى سماء الحب والمشاركة والانسجام بينما ترتكز أقدامهما على أرض صلبة من الواقع بعيدا عن الأوهام والخيالات.

• • •

(٨) التحرر والاختلاط

رسالة من ن . ر. عبد الوهاب (المنصورة) تقول فيها إنها تزوجت رجلا عصريا متحررا، اجتماعيا لا يسعد إلا وسط الناس، يصحبها معه حيث يذهب، يحب أن يزور ويزار، لم يفكر أن يحجبها عن أحد. تستقبل أصحابه في غيابه ووجوده، الثقة بها وبأصحابه مبدأ يدين به، بالرغم من حداثة سنها اكتشفت مع الأسف أن ثقته بالكثيرين في غير موضعها وحتى لا تتسبب في مشاكل تغابت وتجاهلت ولم تهتم. غير أن أقرب الأصحاب لزوجها تمادى وظن أن تسامحها هو تشجيع وتجاوب حتى أنه تجاسر وصارحها بعواطفه وطاردها بإلحاحه كل ذلك وهو يظهر الود والإخلاص لزوجها ويستغل ثقته وتحرره ويحاول بنذالة أن يطعنه في شخصها. ولكن الحمد لله فإنها تحب زوجها وبيتها وربها وترى فيهم حماية لشخصها.

وهي تكتب إلينا لأنها في حيرة شديدة .. هل تطلع زوجها على ما يحدث من صاحبه فتستثير بذلك غيرته وغضبه وقد يندفع باتخاذ موقف عنيف مع صاحبه وما يتبع ذلك من تخلخل ثقته بالآخرين؟ أم تظل على صمتها وتجاهلها مما قد يوحي لهذا الصديق بأنها ترحب بعواطفه وقد تستجيب لها يوما ما.

• • •

من المؤسف أن هذه المشكلة ترتبط ارتباطا وثيقا بتجربة الاختلاط فى مجتمعنا، فالحقيقة أن مجتمعنا عاش طويلا فى ظل الانفصال التام عن الجنسين .. وبممارسة الاختلاط فى حياتنا الدراسية والعملية والاجتماعية فما زالت هناك رواسب قديمة فى النفوس تحول لدى بعض الناس دون الاقتناع بإمكان وجود علاقات مودة بريئة صادقة بين رجل وامرأة، وتدفع بعضهم الآخر إلى استغلال الاختلاط فى ممارسة النزوات.

وبالطبع لا يجوز أن نأخذ هذه الظواهر العارضة ونشهرها أسلحة نقاوم بها الاختلاط وندينه. فهذه الظواهر من دون شك نتيجة طبيعية لعدم ممارستنا الاختلاط على مدى طويل ولن تزول إلا بتعميق التجربة والاستمرار فيها حتى تصبح جزءا لا يتجزأ من حياتنا وحتى يألفها الصغار منذ نعومة أظافرهم وفى شتى مراحل العمر.

أما ما تكشف عنه الرسالة من محاولة دنيئة لصديق الزوج ذا النفس الضعيفة هو مشكلة يجب عليك يا سيدتى أن تواجهيها بمنتهى الحزم فلا يكفى تجاهلك للأمر وتغابيك عنه وإنما يجب أن تظهرى بتصرفاتك الاستياء والاستنكار وأن تهددى بإطلاع زوجك حتى يرتدع هذا الصديق ويعود إلى صوابه ... أما إذا لم تجد هذه الطريقة معه نفعا فمن الضرورى أن تخبرى زوجك محاولة قدر الإمكان ألا تثيرى انفعالاته

حتى يمكنه أن يعالج الأمر بهدوء وأن يضع حدا لعلاقاته بهذا الصديق الذى لم يستطع - مع الأسف - أن يرعى حدود الصداقة وأمانتها فالبتر هو العلاج الوحيد لمثل هذه الانحرافات.

ولعل هذه المشكلة تدفعنا لطرح ما نلاحظه الآن فى مجتمعنا من متناقضات .. فالبعض يؤثر الانزواء بعيدا عن المجتمع تجنبا للمشاكل .. وبعضهم الآخر يذهب إلى أبعد مدى فى الاختلاط .. وكلا الفريقين على غير صواب .. فالانزواء ظاهرة مرضية تدل على افتقاد الثقة بالنفس وبالناس .. والانفتاح المطلق مخاطرة غير مأمونة العواقب لأن تجربة الاختلاط مازالت فى بدايتها والمبالغة فى الثقة أمر يفتقر إلى الحكمة، والسماح للأصحاب بالتردد على البيت حتى فى غياب الزوج تصرف خاطىء مستهجن، يفتح أمام ذوى النفوس المريضة الأبواب على مصراعيها ويعرض الحياة الزوجية لمشكلات هى فى غنى عنها. والأفضل أن يمارس الاختلاط فى الحدود المعقولة، وأن يختار الأصدقاء اختيارا دقيقاً.

● ● ●

(٩) أطفالنا والحب

رسالة من نوال ع . أ . (سوهاج) تقول فيها إنها قد لاحظت أن جارتها تعامل طفلها بأسلوب يثير الدهشة .. فهى تتجاهل الإصغاء إليه عندما يتحدث ولا تسمعه كلمة تشجيع إذا أحضر لها الشهاده بنجاحة أو الاختبارات الشهرية التى تظهر تفوقه .. ترفض أن يذهب إلى النادى إلا فى صحبتها .. محظور عليه اللعب مع الأطفال فى مثل سنه .. لا تهتم بهوايته حتى البرامج التى يشاهدها فى التليفزيون محددة واللعب التى تقدمها له أكبر من سنه بمراحل .. ولما أبدت دهشتها لجارتها عن هذه التصرفات التى يتضح منها إما فتور الحب أو افتقاده أجابتها الجارة بأن تصرفاتها مع ابنها مرجعها حبها الشديد له وتعلقها به وخوفها عليه وتطالبها بأن تتبع أسلوبها فى التربية حتى يشب طفلها رجلا قبل الأوان - على حد قولها - وهى تستفسر هل هذا سليم تربويا ؟

● ● ●

بالطبع لا يجدى الأطفال شىء، أن يكون هناك شعور قوى بحبهم، كامن فى قلوب الآباء والأمهات، بل لابد من ظهور هذا الحب وتأكيده فى نفوس الأطفال، بشتى الأساليب من حين إلى حين.

فالطفل منذ يولد فى حاجة إلى من يضمه ويعانقه ويدلله ويلاعبه ويداعبه. ويجمع علماء النفس، على أن الأطفال لا يفسدهم الحب الكثير، وإنما يفسدهم أن يشعروا بأنهم مكروهون أو غير موضع للعناية والاهتمام.

والطفل شديد الحساسية يميز الحب الخالص من الحب المتكلف. ولكن أكثر الآباء والأمهات لا يدركون هذا مع الأسف الشديد.

فليس حبا للابن، ذلك الذى يربطه إلى عجلة الأب أو الأم لينعما بقربه، وليشبعا حبهما لنفسيهما فى شخصه، غير عابئين بحرمانه من حقوقه، فى اللهو واللعب والرياضة وتجارب الحياة، فينشأ ضعيف الشخصية، لا طاقة له بمواجهة الحياة، ولا باختيار شريكة لحياته، وتكوين أسرة سعيدة.

لذلك لعله من المفيد أن نقدم بعض النصائح، التى يجمع على اتباعها علماء النفس. فهم يطالبون الأم أو الأب باتباع الآتى مع أطفالهم :

١- كن راغبا فى الإصغاء لطفلك حين يريد أن يتكلم، مهما يكن حديثه تافها، ومهما يكن وقتك قصيرا. إن الطفل تصادفه متاعب ومضايقات كثيرة، وهو إذ يعرضها على والديه، إنما يخفف من ثقلها على صدرة. فالإعراض عنه يزيد من ثقلها، ويقتل فى نفسه الأمل والثقة.

٢- إهتم بحياة أولادك وبناتك الخاصة، وشاركهم متعتهم بلعبهم وهواياتهم. إن ولدك سوف يحس أنك تحبه حقا، إذا رأى منك استعدادا لأن تكف عن لعب الورق أو تمتنع عن الذهاب إلى السينما، كى تعاونه فى حل بعض المسائل الحسابية مثلا.

٣- قدم النصح والتشجيع لولدك، كلما عثر فى الطريق. وطبيعى أنك قد تتضايق إذا حضر إلى البيت ومعه شهادة تدل على أنه رسب فى مواد عدة لكن ليس من الحكمة أن تأخذه بالتقريع والتأنيب. إن كلمة تشجيع فى هذه المناسبة قد تخلق منه شخصا قويا لا يهاب الفشل.

٤- دع طفلك يحس دائما بالطمأنينة والاستقرار وهذا الإحساس يتأتى من إدراكه أنه يستطيع دائما أن يعتمد عليك. إن الوالد الذى يحب طفله، يقوم بأية تضحية لفائدة الطفل دون أدنى تلميح، لما يقوم به من تضحيات.

٥- إظهر لطفلك تقديرك، لكل شىء نافع أو ناجح يقوم به. ولا تتوان عن عقابه إذا تعمد أن يسىء سلوكه.

كلمة أخيرة أهمس بها فى أذن كل أب وكل أم، ليست العبرة بأن نقول إننا نحب أطفالنا .. ولكن المهم أن يشعر أطفالنا بالدليل والبرهان بذلك الحب الخالص تجاههم. أليس كذلك ؟؟؟

• • •

(١٠) الشباب والزواج

فى ركن هادىء من الحديقة اليابانية بحلوان مصر كان لقاء مع مجموعة من الشباب منهم الطبيب والمهندس .. المحامى والمدرسة .. المحاسب والصيدلية المذيعة والصحفى .. العاملة والموظف.

جلسنا فى لقاء عائلى .. ندوة دار فيها الحوار عن «الشباب والزواج» بصراحة وصدق. ولما كان الموضوع حيويا وهاما فقد كان من الضرورى أن نقدم خلاصة انطباعات الشباب من الجنسين فى قضية أصبحت تثير قلقا وخوفا وتحديا .. واليوم نقدم - وبلا رتوش - آراء الشباب .. ولنبدأ برأى الشبان فى الزوجة.

● **قال أحدهم :** أن تكون الزوجة على درجة من التدين لإقامة حياة سعيدة، وثقافة عامة وجمال نسبى وست بيت تصبر على حماقاته من صراخ وشخط وعناد. كما يريد أن تحس بوجوده فى حياتها وتشاركه فى كل خطوة وتقدر ظروفه المادية وتحاول أن تعيش معه فى حدودها.

● **قال آخر:** أريد زوجة انتقيها بنفسى لا يتحكم فى اختيارها أب أو أم أو خاطبة. أريد أن تقتنع الأسرة أن لى عينين ورؤية. يتركوننى أبحث عنها عندما أدعم حياتى المادية حتى لا أشقيها وأتلف أعصابها بإيجار شقة تلتهم فى عالمنا المعاصر نصف المرتب والنصف الآخر أسدد منه (خلو الرجل) مدى الحياة إلى جانب أقساط ثلاجة وبوتجاز وسخان وسلسلة من المطالب لا تنتهى فأنا لا أؤمن بالأحلام الوردية وأفضل أن أعيش على أرض الواقع لذلك أنا واثق لابد لى على الأقل عشرة أعوام حتى أبدأ فى التفكير فى الزواج.

• **قـال ثالث :** أريد زوجـة لا يسيطر عليـها شيطان المـوضـة تعيش إلى جـانبى فى هدوء. تسعد وترضى بإمكانياتى المحدودة. نصـعد معا سلم الطموح بالإيمان والثقة. لا يغلفها الكذب بحجة الخوف والرهبة من المستقبل فتدخر من (وراء ظهرى) وعندما تجدنى فى مأزق مـادى تقـدم لى مـدخـراتهـا على أنهـا اقـتـرضـتـهـا من زمـيلة لهـا حـتى تضـمن اسـتـعـادتهـا منى. أريد زوجـة لا تـقـول لى كلمـا زارتـنى (حـمـاتـى) أمى أحضرت لى كذا .. أمى أحضـرت لابنتنا الوليـدة فستانا أو حلقا ذهبيا .. وأنا واثق ومتـأكد أن زوجتـى هى التى دفعت من مالى الثمن. إننى أريدها زوجة لا تلعب بمشـاعرى وتشاركنى بصدق وأمانة مشوار الحياة الرهيب.

• **قـال رابع :** أريد أن تكون زوجتى بسيطة ومـتزنة وسيان عندى أن تكون خـريجـة جـامـعـة أم لا. تهتم بالـثـقـافـة وتتسم بالـذكـاء فـهـذه هـى الأرضية التى ستـنفع (أولادى) مـستقبـلا حين تعصـرنى رحى الحيـاة بين فكيها فى دوامة العمل المتـواصل. لا يهمنى كثيـرا جمال الجسـد بقدر ما يهمنى جمـال الروح. ذات شـخصيـة قـوية تهـوى الاقـتصـاد حتى لا تـرهق ميزانيتى.

• **قـال خـامس :** أريدهـا زوجة من عـائلة كريمـة متعلمـة وشكلها مقبول ذكية وست بيت مـدبرة متقـاربة مـعى فى السن والفكر حتى يسهل التفاهم معها وتستمر مسيرة الحياة.

● **قال سادس :** أريد وزجة ينطبق عليها المثل «خدها زى أمك وأختك وان كانت حلوة من بختك» بمعنى أن تكون من وسطنا. أريد زوجة لا يهمنى أبوها بيشتغل إيه بقدر ما يهمنى إخوتها وأخواتها مين .. لأن «دول اللى يهتفرع منهم شجرة العائلة» أن يكون لها دخل إما من وظيفة أو بالميراث يتساوى مع دخلى لنبدأ رحلة الكفاح. أن يكون جمالها نسبيا بالنسبة لى شخصيا. لا يهمنى الحب قبل الزواج فوالدى أكد ذلك بتصرفاته مع أمى التى لم يعرفها قبل الزواج. وبعد مضى أكثر من أربعين سنه على زواجهما فما زال يخاف عليها ويحبها ودائما يردد على مسامعى إن الحب يدوم بالعشرة والكفاح والمسئولية ترى هل سأجد هذه الزوجة ؟

هذا ما قاله الشبان، أما الشابات فلكل منهن رأى صريح واضح يتسم بالشجاعة والجرأة.

● **قالت إحداهن :** شباب اليوم عين فى الجنة وعين فى النار .. عاوزها ست بيت وبتعمل فى وقت واحد ... عاوزها تلبى كل طلباته وترعاه رعاية كاملة وتقبل الخضوع والسيطرة وفى نفس الوقت تخرج إلى العمل وتضيف مرتبها إلى مرتبه وتعتمد على تصريف الأمور وتظهر فى المجتمع بالصورة العصرية الى تشرفه. يعنى باختصار تبذل كل ما يمكن أن تبذله وأن يستنفذ منها الجهد والأعصاب بينما يقتصر دوره على الأخذ .. الأخذ مضاعفا وعليها أن تتحمله صاغرة .. وطبعا هذا هو المستحيل فالتطور أمر يجب أن يسرى على الجنسين وإلا فقد

جديته وقوته. والتطور يصبح ظلما اجتماعيا فادحا إذا تحملت المرأة وحدها هذه الأعباء والمسئوليات لأن الرجل لم يعد ذلك السيد الذى تسخر كل القوى لخدماته وإسعاده وإنما صار فردا شأنه فى ذلك شأن المرأة واجباته تسبق حقوقه.

● **قالت أخرى :** أريد أن يكون زوجى أكثر منى ثقافة وذكاء. رجل يصبح صديقا لى يحمينى من كل المخاوف التى تحيط بى. يعطينى الحنان وأبادله العطاء. أشعر برجولته وقيمته.

● **قالت ثالثه :** من المؤسف أن الرجل يريد أن يتزوج إنسانه تتحمل كل نزاوته وتمنحه كل عطاء يريده. وهذا الإنسان الأنانى سوف لا يهمه إلا نفسه. والحياة معه سوف تكون رحلة فى الضباب. لذلك فهى تفضل (الوحدة) على زوج السوء خاصة وأنها تحمل مؤهلا جامعيا، وتتقاضى مرتبا محترما.

● **قالت رابعة :** الحقيقة أننى أريد زوجا يوفر لى حياة حلوة ومواصلات مريحة ومسكنا مناسبا.

● **قالت خامسة :** معظم الرجال يريدون زوجة عاملة، تساعد فى أعباء الحياة، وتكون مثقفة وجميلة، وطبعا لهم العذر فالحياة صعبة. لكن الذى يضايق ويغيظ نظرة الرجل للمرأة العاملة، فما دام الرجل ارتضى للمرأة العمل، فلابد أن يثق فى نفسه وفى زوجته.

● **قالت سادسة :** إننى أريد زوجا يحمل نفس مؤهلى، ويعمل نفسن عملى، متقاربا معى فى السن، كى يشعر بقدر التضحية. لا يهمنى

أن يقدم شبكة ومهرا بقدر ما يهمنى اقتناعه بأن يكون بيت الزوجية صغيرا وأثاثه منسقا.

بعد أن قدمنا آراء الشباب من الجنسين، وماذا يريد كل منهما من الآخر. لابد أن نقول، إن الزواج هذه الأيام تواجهه تحديات كثيرة وكبيرة .. فالتقاليد تدفع للمطالبة بالشبكة والمهر .. والحقيقة والواقع تدفع إلى تأثيث الشقة والموبيليا وخلو الرجل .. والإمكانيات المادية للشباب محدودة .. وأصبح عمر الزوجة التى يمكنها المساعدة أو المساندة، يتراوح ما بين الخامسة والعشرين والثلاثين، مشروطا بالوظيفة والمؤهل أو الإيراد .. وتبدأ مسيرة الزواج، الذى تحكمه الرومانسية والأحلام الوردية، التى تحجب الرؤية وتغمض العينين .. وعلى أول سلم الحياة الزوجية تسقط أقنعة الوهم. وتتلقفها صخرة الحقيقة والواقع، فتتناثر أشلاء الغلاء والمشاعر والظروف والإمكانيات وتلتهمها نيران الأعصاب المحترقة ودوامة الحياة القاسية، وتبدأ رحلة التراشق بالاتهامات بين الزوجين .. وبين مد وجزر .. تبدأ مسيرة الإعتراف التى قد تنتهى كما بدأت .. عند المأذون !!!

• • •

(١١) جمال المرأة

رساله من ن. ك. إسماعيل (جدة) يسأل من هو الإنسان الجميل ؟ وهل حقا «غلب حمار» الرجل فى تعريف المرأة الجميلة؟ وهل

هناك سمات مشتركة بين النساء الجميلات؟ وأى نوع من النساء الجميلات يلفت نظر الرجل ؟

• • •

الحقيقة لقد لفتت الرسالة أنظارنا بما حوت من أسئلة، تبدو لأول وهلة الإجابة عليها سهلة لطرافتها .. ولم نكن نتصور أبدا أن تضطرنا للرد عليها، أن نعقد ندوة ونجمع فيها أدباء كتبوا كثيرا عن المرأة .. ورجالا اشتهروا باختيار عارضات الأزياء .. ومصورين تعودوا انتقاء «الموديل» ولم نغفل أن يحضر الندوة بعض الأصدقاء من المهتمين بدراسة المرأة من علماء النفس والاجتماع، بل آثرنا أن يحضرها كوافير مشهور بخفة الظل وسرعة النكتة .. وعلى مدى ساعتين أو يزيد لم ينقطع الحديث عن «سر جمال المرأة» ونأمل فى تلخيصه ألا يفوتنا رد على أسئلة الأخ الكريم العميقة الذكية.

لقد عرف علماء الاجتماع الإنسان الجميل، بأنه هو الذى يحرك قلبك حسنه. أما المهتمون بعلم النفس ودراسة المرأة فأكدوا أنه من العسير تعريف جمال الأنثى. لأن (الجمال) يتوقف على نظرة الناظر إليه.

لقد قالت المرأة إن وجهة نظرها فى الموضوع. أن المرأة تحب الأناقة والرشاقة، وتعجب بالشعر المصفف تصفيفا بديعا، وتفضل أن تفحص المرأة تفصيلا قطعة قطعة.

فى حين قال الرجل - وهو أديب وكاتب - إنه يفتته فى المراة أو يرده عنها ذلك الأثر الذى تتركه فى نفسه جملة واحدة. وقد أجمع الحاضرون بأن الرجال أكثر فتنة برقة المرأة وخفتها ويحبون المظهر الطبيعى غير المتصنع فيها.

أما المتخصصون فى علم الاجتماع، فقد قالوا إن هناك نوعين من النساء يجذبن أنظار الرجال : الأول المرأة ذات المظهر الأبهة، التى تأنقت فيها يد الصناع، وهذه يعجب بها الرجال، ولكن لا يرتاحون إليها إذا ضمهم مجلس فى خلوة. والأخرى هى المرأة التى حباها الله بالحسن وفيها حنان وعطف، وهى التى تفيض على صاحبها المتعة والسعادة فى البيت أو النزهة.

أما المختص فى علم النفس فقد قال، إن المرأة لا يمكن أن تكون جميلة، إلا إذا هى استمتعت بحياتها كل الاستمتاع ونمت جميع مواهبها على السواء، ووثقت بنفسها، واستطاعت أن تجعل بين عقلها وجسمها انسجاما لا كلفة فيه. وأردف : قد تكون المرأة جميلة القسمات، قبل أن تبلغ الثامنة والعشرين من عمرها ولكنها لا تكون يومئذ قد تملت من الحياة حتى يشف وجهها عما يختلج فى أعماق نفسها من الشعور.

أما «الكوافير» - مصفف الشعر - فقد قال إن الخطأ المؤسف أن تحاول امرأة تقليد أخرى ممن يقال عنهن جميلات فى تصفيف شعرها أو زينة وجهها، أو ارتداء ملابسها دون أن تفكر كيف تبدو هذه الأزياء عليها فلابد أن تختار ما يناسبها.

أما الرسام الفنان، فقد كان شديد النقمة على الكوافيرات ورجال التزيين، واتهمهم بأنهم يدمرون الجمال الذى فطرت عليه المرأة ليختلقوا مكانه جمالا يسحر المراهقين - كبارا وصغارا - بما يبرزون من مفاتن الجسد، أو يحولون من شعور خشنة إلى ريش نعام، وشبههم كمن يأخذ الثمرة الغضة فيحيلها ثمرة محفوظة فى علبة. وبالطبع الجميع يفضلون الثمار الغضة.

لقد إتفق الجميع على أن أسباب الجمال مشاع بين النساء جميعا. فهى ميسورة لكل فتاة تقريباً، إلا إذا كانت دميمة الخلقة وهذا نادر. وإذا كانت الفتاة ذات شخصية فاتنة استطاعت أن تكون جميلة، وإن أخطأها كمال القسمات جميعا وحسبها أن تكون بعض قسماتها جميلا، حتى تحيطه بما يبرز هذا الجمال فى زينة وملبس.

أما عن السمات المشتركة بين الجميلات، فقد أجمع رواد الندوة أنها تتمثل فى بهاء الصحة والشعر اللامع البراق، والصوت الخافت العذب والمشية المطمئنة، والقد المعتدل، والشخصية التى تفيض بالمرح والسعادة والشوق إلى المعرفة، وقوة الأخلاق وثباتها، والثقة بالنفس وإرسالها على السجية.

أما نحن فلنا كلمة : وهى أن للمرأة الجميلة بهاء يشع من ذات نفسها، فإن الجمال الحق يفيض من داخل النفس، وقد يبدو هذا مبتذلا ولكنه حق. وإلا فلماذا تكون المرأة أفتن ما تكون يوم عرسها؟

ترى هل ردنا على ما جاء بالرسالة وما يجول بالخاطر أيضا عن جمال المرأة .. نأمل ذلك !!!

• • •

(١١) عندما تخدع الأيام أحلامنا

رسالة من إيفت ح. ك . (شبرا) تقول فيها إن زوجها كان على ثقة فى الترقية لوظيفة مدير عام للشركة وكيف لا وهو يبذل فى سعادة ويتحمل أعباء المسئولية كاملة. إن طموحه يؤكد أنه سوف يحقق أحلامه ولكن مع الأسف ظهرت حركة الترقيات، ولطش الترقية قريب لرئيس مجلس الإدارة وهكذا خدعت الأيام أحلام زوجها، وتعرض لفترة من اليأس القاتل .. لقد بدأت تشعر بفتور الهمة يصيبه، بل بدأت الثورة تجتاح نفسه وتترجمها تصرفاته فى صراخة لأتفه الأسباب، وانقطاعه عن العمل فى أجازات مرضية طويلة .. إن ما يؤلمها - كما تقول - أنه بدأ يقضى معظم الوقت خارج البيت، حتى أن «الفار بدأ يلعب فى عبها» وتخشى أن يقع فى أحضان زميلة له فى العمل، كانت مرشحة للزواج منه قبلها، وتتساءل ما الذى يمكن أن تقدمه هى لزوجها فى محنته وحتى لا يهرب منها ؟؟

• • •

إن من طبيعة الرجل، أن يحمل المسئوليات وأن يتحمل الأعباء، وهو يرى حياته فى ذلك، ويجد ذاته فى قدرته على تحقيق ما يطلب منه وما يلتزم به . وهو دائما مع الأمل فى أن يأتى يوم يحقق فيه ما يتمناه، لذلك فإنه يبذل فى سعادة ويعرف أنه وإن كان الثمن مؤجلا إلا أنه سوف يكون مضاعفا . ولكن قد تخدع الأيام أحلامنا وطموحنا، فنتعرض

لدرس صعب، يؤدى بنا إلى اليأس والقنوط بل قد يؤدى إلى فتور الهمة وعجز القدرة . وإذا لم يجد الرجل من يقف إلى جانبه، ويوقظ فيه الأمل من جديد، وهذا هو دور الزوجة الذكية التى تدرك بوعى، الحالة النفسية التى يعيش فيها الرجل فلا تتوانى عن بذل كل الجهود والتضحيات من أجل القضاء على كل ما يقلقه ، وما يلقى به فى مهاوى اليأس وبذلك تستعيد فيه آمال الحياة، وتحتفظ بزهرة الحب فى حياتها دون أن تذبل .

ولكن عندما يلتفت الرجل حوله، فيجد أن الحياة تسحقه من ناحية، وأن بيته لا يعطيه الحب والأمل من ناحية أخرى، فإنه يكون عرضة لأن (يهرب) من هذا الموقف إلى أحضان امرأة أخرى . إن مثل هذه المغامرة فى حياة مثل هذا الرجل تكون أشبه بالبحث عن (مخدر) ناعم يخفى به وفيه شعوره بالخيبة والهزيمة والفشل .

والمرأة الأخرى تدرك أن هذا الرجل (مهزوم) وأنه لا يجد الصدر الحنون، الذى يتوسده فى محنته، فتفتح له صدرها، فلا يملك إلا أن يندفع وراء الإغراء ويغيب عن الدنيا وعن زوجته وبيته وأولاده .

إن معنى (المشاركة) فى الحياة الزوجية، هو أن تقاسم الزوجة زوجها كل الأوقات والظروف، وأن تقوم بهذا الدور بصفة خاصة، عندما يتسرب اليأس، أو عندما تحاصره الهموم، أو عندما تستغرقه الأحزان . فى كل هذه الظروف يجب أن يكون دور المرأة إيجابيا و (ملموسا) . فإن

هى (أهملت) فغالبا ما تكون هناك من تتابع وتنظر وتتحين الفرصة (لتغرى) الرجل عن زوجته وبيته بنهر من العواطف الدافئة .. أو الكاذبة !!!

• • •

(١٣) الولادة المتكررة وصحة الأم

رسالة من السيدة أ . م. هـ . (الخرطوم) تقول فيها إنها زوجة منذ أربعة أعوام أو يزيد وحصيلة هذا الزواج - على حد تعبيرها - طفلان والثالث فى الطريق . يرفض زوجها فكرة تحديد النسل لأنه ميسور ماديا، غير أن المتاعب بدأت تأخذ طريقها إلى جسدها . وهى تتساءل هل حقا إن الحمل والولادة المتكررة المتعاقبة لها خطورتها على صحتها؟

• • •

من المؤسف أن يتصور البعض أن الدعوة لتحديد النسل يقصد بها تحديد عدد السكان .. والواقع والحقيقة يجب أن يكون مفهوم هذه الدعوة تنظيم النسل بمعنى تحسين النوع فيرتفع المستوى المعيشى والصحى والثقافى بين سكان الأقاليم والأقطار التى تنظم فيها الولادة ويحدد عددها . وأول من يستفيد من تحديد عدد الولادات هن الأمهات. وهنا يجب أن نوضح أمرا هاما جدا وهو أن تعب صحة الأم تحت أى ظروف مرضية ينعكس على الأسرة بأجمعها من زوج وأولاد وبنات.

لذلك يجب أن تضع كل أم أمـام عـينيـهـا أن هنـاك الكثـيـر من الأمراض التى تصيب النسـاء من تكرار الولادة منها تكرش البطن وضعف عضلاته ومـا يعقب ذلك من إرتخـاء وتهـدل وسـقـوط مـا بداخله من الأحـشـاء والأمعاء مما يؤدى إلى انتفاخه وكسله . كما أن ارتخاء جدران البطن قد يؤدى إلى تعسر الولادات مما قد يتسبب عنه انفجار الرحم أثناء الوضع. وقد ثبت أن الكثيـر من حالات انفجار الرحم تحدث عقب تكرار الحمل والولادة لما يحدثه ذلك فيهن من ضعف فى عضلات الرحم فضلا عن مآسى الولادة ومتاعبها بوجه عام ممثلة فى الأوضاع المعيبة للجنين أثناء الوضع كأن يكون وضعه عند الولادة بالعرض أو نزوله بالمقعدة أو الذراع بدلا من المجئ الطبيعى المعتاد برأس الجنين .

إن كثرة الحمل والولادة تفسد الجهاز الهضمى ، وتضعف الكبد بسبب الإمساك المتكرر الذى يصاحب الحمل بكثرة ولعل هذا هو السبب فى كثرة التهابات الكبد والمرارة بين السيدات عامة والولود منهن خاصة وما من عضو أو جزء واحد من الجسد يعفى من الإجهاد والتعب نتيجة للحمل المتكرر . فتسـاقط الأسنان والتهـاب اللثة ينتجـان من نقص الكلسيوم اللازم لنمو الجنين وتكوينه أو تربيته أثناء الرضاعة وتشارك بقية العظام الأسنان فى هذا النقص . ونقص الكلسيوم فى جسم المرأة الولود هو السبب فيمـا يصيبها من آلام الظهـر والعظام ومن تعثر فى المشى بسبب لين رابطة المفاصل . أما علاج أمراض الجهاز التناسلى

فمـا هو فى الحقيقـة إلا إصـلاح ما تفسـده الولادات المتكررة فى جسم المـرأة . فسـقـوط الرحم وجدران المهـبل، وسـقـوط المسـتقيم والتهـابات الرحم والمبـايض ليست الا بعض مـخلفات الولادة أو الإجهـاض . وضغط الحمل على المثانة وقناة مجرى البـول يؤدى إلى التهابات الكلى الكثيـرة الحدوث فى الحوامل، كمـا أنه يظهـر البـواسيـر والدوالى ويـزيد من حدة جميع أمراض القلب أو الكلى أو أعضـاء الجسم الأخرى أو غدده، إن كان هنـاك مرض كامن غير ظاهـر .

هذا مـا يقـوله أسـاتذة كليـات الطب والمـتخـصـصـين فى الولادة ومـمـا أوضـحناه يتبـين أن الحمل يجهـد أعضـاء الجسم عمـوما، فلمـاذا لا تعطى هذه الأعضـاء فـرصة لأخذ حقها من الـراحة حتى تستعيد نشاطها قبل الحمل التالى، إن ما نقوله يجمع عليـه الأطبـاء باعتبـاره ضـرورة لازمة ويحددون تلك الفترة بـألا تقل عن ثلاث سنوات تقـريبـا تسـتـريح فيـها الأم صحيا، كما تتيح لها العناية بتنشئة أولادهـا نشـأة صـحيـحة سليمـة .

ترى يا سـيـدتى بعـد أن أوضـحنا المـتـاعب والأمـراض التى تؤدى إليـها الولادات المتعـاقبـة، ألست معنا أن تنظيم الولادة ضمـان صـحـة لك ولكل الأمهات ؟؟

● ● ●

(١٤) كيف نتخلص من القلق ؟

رسالة من ح. ر. نور (قطر) تقول فيها إن القلق يسيطر عليها بصفة دائمة مما يؤدى بها إلى التوتر المتواصل ويجسم المتاعب . ومصادر القلق فى حياتها كثيرة .. المشاحنات اليومية بينها وبين الزوج والأولاد .. العمل والمواصلات .. الزوج والثقة .. نفقات المعيشة والغلاء ... وطبعا الحياة مملوءة بالمنغصات الكثيرة الأخرى التى تثير القلق .. وتتساءل هل من وسيلة للتخلص من القلق ؟

• • •

من الطبيعى أن يشعر الشخص بالقلق من وقت لآخر، ولكن أن يسود القلق بصفة دائمة فهذا يؤدى إلى التوتر المتواصل، وحتى نتخلص من القلق ونشعر ببهجة الحياة، لابد أن نحاول البحث عن أصل المخاوف من القلق وأسبابه .

يقول علماء النفس من أهم الأسباب التى تجعل القلق يستمر لدى الشخص تركيز التفكير فى نفسه أكثر مما يجب فهو يشعر دائما أن العالم يدور حوله فقط، وإذا انشغل بالتفكير فى الآخرين فسوف يقل لديه القلق بدرجة كبيرة .

أما علماء الاجتماع فيقولون : إن الخوف دائما يشعرك بالقلق أما النظرة الواقعية للأمور فتجعلك تتصرف أو تقابل المتاعب بهدوء مما

يساعدك على مواجهة المشاكل، والدخول إلى تحليل التفاصيل التى تساعدك على حلها . والذى يثبت لك صحة هذه النظرية أنه من الممكن للشخص أن يشعر بالقلق بالنسبة لصحته، ولكنه يخاف من الكشف عليها عند الطبيب، فى حين أن الكشف قد يظهر عدم وجود أى خطأ فى الصحة ويتخلص من القلق .

ويقول علماء النفس لنتذكر أن القلق يعد من ردود الفعل السلبية، على حين يعد الحذر رد فعل إيجابى، لذلك فهناك اختلاف واضح بين القلق والحذر وقد يعانى الشخص من الحذر بعض الشئ ولكن ليس بنفس القدر مثل الشخص القلق .

ويتفق علماء النفس والاجتماع، فى أن الشخصية القلقة دائما تنشغل بالجوانب المظلمة من كل ما تتعرض له وبذلك يستمر معها القلق دائما، وإذا رغبت تلك الشخصية التخلص من القلق فلتحاول أن تنظر إلى النواحى المضيئة فى حياتها وإبعاد المشاكل عن ذهنها على قدر استطاعتها، ولنتذكر أن حياة كل شخص فيها الكثير من المشاكل . ولنتأكد أن لكل مشكلة الحل المناسب لها، ويمكن الوصول إلى الحل بطريقة سريعة، إذا حاولنا أخذ رأى أقرب الأشخاص إلى القلب وفى هذه الحالة نراعى عدم التمسك بالرأى ونضع فى الاعتبار أن تعدد الآراء يفيد فى حل المشاكل لذلك فإن الحديث مع الآخرين عن سبب القلق الذى نشعر به، يفيد فى التخلص من القلق، فهذا الحديث يجعلنا

نعرف وجهات نظر الآخرين، والحلول المناسبة للمشاكل مما يساعدنا فعلا على التخلص منه .

هذا ويطالب علماء النفس بأن تتعلم الشخصية القلقة، كيف تتعايش مع الأشياء التى لا يمكن تغييرها ، فهذه الطريقة تساعدها على التخلص من القلق، وقد ضربنا مثلا لذلك بالمرأة التى تشعر بالخوف من التقدم فى العمر بعد وصولها إلى الأربعين، لأن هذه المرحلة من العمر يقل فيها جمالها وجاذبيتها لزوجها، وهى تنسى أن النضج يزيدها روعة وجمالا فى أعين الآخرين ، وأنها لا يمكنها العودة لمرحلة الشباب.

أما علماء الاجتماع فيقولون إنه على الشخصية القلقة حتى تتخلص من قلقها والهروب منه أن تشغل الوقت فى القيام بعمل جديد أو هواية جديدة، فهذا يبعد التفكير تماما عن أسباب القلق أو التركيز فيها، بحيث تكون حياتها كلها متواترة .

أما علماء النفس : فيطالبون الشخصية القلقة بأن تكسر روتين حياتها وذلك بالخروج من وقت لآخر مع صديق أو قريب تنسجم معه. وهذه الطريقة تساعد على تخفيف الضغوط الموجودة فى حياتها وتغيير نظرتها للأمور والشخص فى حاجة دائما إلى التغيير وأخذ بعض الراحة من العمل والبيت .

ويجمع علماء الاجتماع والنفس والدارسون لشئون الأسرة، على

ضرورة مراعاة تنظيم حياة الشخصية القلقة . فالنظام يساعدها على تحقيق كل ما ترغب فيه . دون الشعور بالقلق من هذه الناحية . وإذا كانت المرأة -هى الشخصية القلقة - فهم يطالبونها بمحاولة تنظيم أعمال البيت بدرجة كبيرة لكى تتخلص من القلق أثناء أوقات العمل ويؤكدون أن الأعمال المنزلية التى كانت المرأة ترغب فى القيام بها ولم تتم مما يثير قلقها، ويعتبرون هذا خطأ كبيرا لأن القلق لا يحل هذه المشكلة البسيطة، ولكن تنظيم الوقت هو الحل لها، مع مراعاة أن الشئ الذى لم يمكنها عمله سوف يتم متأخرا بعض الشئ . وهذا النوع من الشخصيات يجسم أى واجب مطلوب منه وبالتالى يشعر بالقلق بطريقة متواصلة .

أما الأطباء وعلماء النفس والاجتماع والمهتمون بشئون المرأة ، فهم يطالبون الشخصية القلقة أن تتجنب اللجوء إلى الأقراص المهدئة للتخلص من القلق الذى تشعر به، والأفضل فى هذه الناحية البحث فى المشكلة وإلى الوصول إلى الطريقة المثلى لحلها سواء بالنظرة الهادئة لها أو بأخذ رأى الآخرين فيها . كما يطالبون الشخصية القلقة بالاهتمام دائما بحياتها الاجتماعية وتتذكر أن وجود مجموعة ، سوف يخرجها من التفكير فى نفسها فقط أو فى عائلتها . فالأنضمام إلى ناد ومزاولة نوع من الرياضة سوف يساعدها على التعارف واتساع دائرتها بدرجة كبيرة ويبعدها عن القلق .

ترى يا سيدتى هل أمكننا الرد على استفسارك الهام عن كيف تتخلصين من القلق ؟؟

• • •

(١٥) الزواج بين الفشل والنجاح

رسالة من الأخت (س. م. دجانى بغداد) تقول فيها إنها سوف تزف فى غضون شهر، وكلما التقت بإحدى صديقاتها تقول لها استعدى لدخول قفص الزوجية الذهبى، وهى تسأل : هل الزواج قيد ؟ لقد بدأت المخاوف تنتابها وترجو أن نوضح لها الأسس الهامة للعلاقة الزوجية حتى يمكنها الاستفادة هى والكثيرات من المقبلات على الزواج لتكوين أسرة سعيدة ...

• • •

عشرات الرسائل تسلمتها فى بريدى، تدور فى فلك العلاقات الزوجية، والخوف من الفشل بعد الزواج، وكيف ينشأ البيت السعيد .. والواقع أننا لم نتجاهل هذه الموضوعات الحيوية التى تهم العائلة .

الواقع حين نناقش موضوع «أسس العلاقات الزوجية» لابد لنا من وقفة عن فترة الخطوبة . فمن المؤكد أن فترة الخطوبة ولقاء الخطيبين والحديث بينهما لا ينضب، خاصة عن الحب والسعادة وعش الزوجية، ويختلط الخيال بالواقع، وتظل الصورة مهزوزة حتى يضمهما

بيت الزوجية، وتبدأ رحلة العمر الحقيقية التى تقابلها بعض العواصف والأنواء، التى أحيانا لا تهدأ فتأتى على الأخضر واليابس، وأحيانا تهدأ وفى لمح البصر فتعود الحياة هانئة رغدة .. إن العواصف فى رحلة العمر بمثابة الملح للطعام، ولعله من الأفضل أن نبحث عن إجابة لسؤال كثيرا ما يتردد وهو : ما هى الأسباب التى تقوض الحياة الزوجية ؟..

لقد استمعنا للمتخصصين فى شئون الأسرة وعلماء النفس والاجتماع ودارسى السلوكيات، وخلصنا لتلك النتائج التى نضعها أمام بناتنا وشبابنا المقبلين على رحلة العمر .

يوعز علماء النفس فشل بعض الزيجات إلى عدم النضج الذى يؤدى إلى العناد وعدم المرونة حتى فى حالة الشعور بالخطأ، لا يعترف به ظنا منه أن هذا يقلل من شأنه فى نظر الطرف الآخر، والتمسك بالرأى وعدم التنازل عنه وعدم الأخذ بوجهة نظر الآخر فى حين أن المناقشة المنطقية بين الطرفين تؤدى إلى نتائج مقتنعة ومفيدة وضرورية . لذلك يطالب علماء النفس الزوج أو الزوجة بعدم تركيز أى منهما على ذاته .

أما علماء الاجتماع : فيؤكدون أن فشل الزواج قد يكون سببه إما جهل بالعلاقات الزوجية، ويطالبون بأن يعرف الزوج أو الزوجة حقائق الحياة بالطريقة العلمية السليمة ويؤكدون أن الزواج فى أيامه الأولى، يحتاج إلى الصبر حتى يحدث التأقلم بين الطرفين ويحدث التفاهم .

كما يرجعون فشل الزواج إلى ثقل المسئوليات .. مسئوليات الأولاد الناجمة عن تكرار الإنجاب مع زيادة متطلبات الحياة يؤدى إلى الضغط العصبى، الذى يتطلب من الزوج التخفيف عن الزوجة مع زيادة التقارب بينهما . فمما لا شك فيه أن مرحلة نمو الطفل حتى يصبح شابا تجربة إنسانية رائعة، ولكنها مرهقة وتتطلب من الجانبين المشاركة فى المسئولية بذات القدر من السعادة عند الإنجاب .

ويتفق كل المعنيين بشئون الزواج والأسرة بأن الناحية المادية فى الأسرة هامة جدا، فلا يجب أن يخفى أحد الزوجين عن الآخر حقيقة دخله، حتى لا يكون هناك حاجز بينهما، وحتى لا يشعر الزوج بعدم رغبة زوجته فى مساندته فى مواجهة مطالب الحياة وحتى لا تشعر الزوجة بمحاولة الزوج للسيطرة الدائمة على كل كبيرة وصغيرة بالنسبة للبيت واتهام كل منهما للآخر بالأنانية . لذلك يجب أن ينظر الزوجان أن الناحية المالية هامة لأنها ترمز للمشاركة والحب بين الزوجين والرغبة فى العطاء الصادق المثمر .

أما المتخصصون فى السلوكيات فيضيفوا إلى هذه الأسباب، العلاقات الاجتماعية بين الأبوين والأخوة لكل من الزوجين، يجب ألا تتسم بالسيطرة كأن يقضى الزوج معظم الوقت مع والديه تاركا زوجته فى وحدة قاسية، أو محاولة مقارنة أى جانب من الجانبين بالأقارب، فهذا يشعر الطرف الآخر بأنه غير راض عن الحياة معه كذلك يضيف

هؤلاء بأن الإخلاص والتفانى ضروريان لإقامة بيت سعيد، ولكن أحيانا لحظات الضعف، قد تؤدى إلى الخيانة الزوجية، التى قد تتسبب فى صدمة عنيفة للزوجة لا يمكن تحملها، لأنها تعتبر الإخلاص عنصرا أساسيا لاستمرار الحياة الزوجية .

أما المتخصصات فى دراسة مشاكل الأسرة فيضفن عنصرا هاما وهو ألا يتسرب الملل إلى الزوجين، ففى بداية العلاقة الزوجية قد ينشغل الزوجان بتكوين العائلة أو الحديث عن الأولاد ومسئولياتهم، ولكن تكرار هذا الحديث قد يثير الملل، لذلك ينادى هؤلاء بأن ضرورة المشاركة بين الزوجين، تحتم تبادل الأحاديث الجذابة الشيقة، الواقع أن التطور الحديث فى الإذاعة والتليفزيون والصحافة، تمد الزوجين بمعين لا ينضب من الموضوعات وبذلك يختفى الصمت والملل الذى يخيم على البيت بمرور الزمن على الزواج .

ونحن نود أن نهمس فى أذن كل عروسين بنصيحة وهى :

عليهما بالتوجة إلى النادى المشتركين فيه، أو التنزه فى إحدى الحدائق العامة، وعليهما مراقبة أى زوجين متقدمين فى العمر، وهما جالسان يتجاذبان أطراف الحديث فى ألفة ومحبة وصداقة وهيام، ليدركا أن تخطى العقبات التى تؤثر على أجمل وأقدم وأعمق الروابط الإنسانية ، ممكن وميسور .

● ● ●

(١٦) الأم المسيطرة .. إلى أين ؟؟

رسالة من أحلام .ط. غ. (المغرب) تقول فيها إنها لا تنكر أن زوجها رجل مثالى، فهو لا يتوانى عن تقديم كل ما يحقق لها وبيتها وأولادها السعادة المادية والمعنوية . ويحاول أن يرضيها إلى أبعد الحدود، غير أنها من وقت لآخر تشعر (بتمرده) ممثلا فى ثورة عارمة يصر فيها على رأيه الخاطئ، وينفذه ويعترف بعد ذلك بفشله . وبين الحين والحين، تحس بمحاولة (استظرافه) مع صديقاتها بل لا تستبعد اندفاعه وراء مغامرات عاطفية مع بعض زميلاته فى العمل . مع الأيام يثبت صدث إحساسها . حقا قد حذروها قبل الزواج، من أن أمه لها تأثير كبير فى حياته بحكم سيطرتها على أبيه وإخوته، ومع ذلك تزوجته وسعدت معه . وتتساءل الزوجة لماذا يصر الزوج على رأى خاطئ ؟ لماذا يندفع زوجها وراء مغامرات عاطفية فى حين أنه يحبها ويقدم الكثير لسعادتها ؟ أهى شطحات مفروض عليها احتمالها وهى التى لا تعوله هم بيت أو أولاد بل لا تستشيره ولا تطلب رأيه أو معونته فى انتقاء ملابسهم أو مدارسهم التى يتعلمون بها كى يتفرغ هو لعمله مديرا عاما لشركة كبرى . ترى هل بدأ يكرهها أم هناك تفسير آخر لتصرفاته ؟

• • •

الواقع أن الأم تترك بصماتها، على شخصية الرجل من طفولته،

وتكون هذه البصمات ذات آثار نفسيه سيئة، فيما لو كانت الأم ذات شخصية مسيطرة فإنها فى هذه الحالة، تقف دون النضج الطبيعى لشخصية الرجل حيث تحكم عليه قبضتها فى كل مراحل حياته، دون أن تدرك أو تأخذ فى الاعتبار، أنه لم يعد ذلك الطفل، الذى عليه أن يستمع فيطيع دون مناقشة . وهو عندما يواجه الحياة فإنه يتمرد فى أعماقه على هذا الحصار، ولا يود أن يتعرض لحالة ذوبان الشخصية مرة أخرى . ولكنه على الجانب الآخر يكون مدفوعا بالحب لإرضاء زوجته . وقد لا يشعر بالأعباء النفسية لهذا الموقف قبل أن ينتقل الحب إلى بيت الزوجية، لأن الإرضاء فى الحب يتعلق بالسلوك وبالتعبير عن العواطف ، ولكن الإرضاء فى الحياة الزوجية يتطلب بالإضافة إلى ذلك تحقيق مطالب الحياة المادية . وإزاء ذلك يتراءى له شبح الأم المسيطرة فى صورة أخرى هى صورة الدوران فى فلك إمرأة من أجل تحقيق كل ما تتطلبه وتتمناه .

والظاهرة التى تلفت النظر هنا، أن مثل هذا الرجل يكون نموذجا للزوج المثالى، فهو لا يتوانى عن تقديم كل ما يحقق لزوجته وبيته وأسرته السعادة المادية والمعنوية، ولكن القيد النفسى الذى يطوق عنقه بسبب رواسب شخصية الأم المسيطرة يوقظ فى أعماقه الرغبة فى التمرد، ثم لا تلبث هذه الرغبة أن تتحول إلى رغبة الثأر من أمه فى شخص زوجته، ولذلك فإنه قد يندفع وراء مغامرة عاطفية لمجرد أنه

يريد أن يشعر بأنه قد تحرر من السيطرة، أنه قد استطاع أن يسبب المتاعب النفسية لزوجته انتقاما من موقف أمه . ولكن تبقى أمام (الحب) فرصة التغلب على هذه الرواسب، من خلال أسلوب الزوجة فى معاملة زوجها . إنها تستطيع أن تمنحه حنان المرأة الذى افتقده فى طفولته، وتستطيع أن تهدئ تمرده بأن تجعل منه محور الحياة فى البيت. فهو الذى يستشار وهو الذى يقرر، وهو من ناحية أخرى يجد مقابلا وتقديرا لما يبذله فى كلمة حب ولمسة حنان .

إن مثل هذا الرجل (لا) يكره المرأة ولكن يكره (القيود) الضاغطة، فإذا ارتفعت هذه القيود فإنه لن يفكر فى التمرد وبالتالى لن يندفع إلى أى محاولة عاطفية بهدف الثأر، لأنه ببساطة لم يعد هناك موقف يدعوه للثأر . وعلى ذلك فإننا يمكن أن نقول إن التحول الذى يصاب به مثل هذا الزوج يكون مسئولية الزوجة فى المقام الأول، لأنها تكون قد قصرت فى مسئولية الحب والعطاء .

• • •

(١٧) هل يصنع الإنسان سعادته؟

رسالة من السيدة ب. ح. العسيران (البحرين) تطالبنا بالإجابة عن أسئلة تدور كلها عن السعادة .. هل الإنسان يمكنه أن يصنع سعادته؟ هل صحيح أن كل الناس يبحثون عن السعادة ولا يجدونها ؟ هل حقا

السعادة لحظات ؟ هل حقا هناك أشخاص ولدوا سعداء وآخرين تعساء؟ وتختتم الأخت رسالتها بقولها إنها ترجو أن تجد لدينا جوابا مقنعا وألا نستخف بأسئلتها .

• • •

الواقع أن موضوع السعادة تناوله الكثيرون من الكتاب والصحفيين وعلماء النفس والمتخصصين فى شئون الأسرة وكتبت فيه مئات المجلدات وآلاف المقالات وأقيمت له الندوات وتناولته الدراسات والأبحاث ومازالت تتناوله ونحن من جانبنا سوف نحاول الإجابة على الأسئلة المطروحة .

من المؤكد أننا كل يوم نتعلم أشياء جديدة فى الحياة والسعادة فى تلك الأشياء التى يجب أن نتعلمها إن بعض هذه الأشياء يكون فى داخلنا وكذلك السعادة ومع ذلك فليس من السهل أن يجدها كل واحد منا فهى تتطلب تغييرا فى نظرة الإنسان إلى الأمور والتغيير ليس سهلا .

طبعا على الأرض سعداء كثيرون لكنهم بدلا من أن يضيعوا الوقت فى الكلام عن السعادة يعيشونها مع ذلك فإن قلة نادرة هى التى تحافظ على السعادة .

والحقيقة أنه لا يوجد الإنسان الذى ولد سعيدا . قد يولد من أسرة ذات ثراء ونفوذ وفيها أناس كثيرون سعداء ولكن سعادته الخاصة

يحققها هو بعد ذلك خطوة خطوة وليس من الضرورى أن يساعده الثراء أو النفوذ. فلو كان الثراء يجلب السعادة لما كان هناك أثرياء منحرفون ولو كان يحققها النفوذ أو السلطان لما كان هناك حكام إرهابيون أو سفاحون .

فالسعادة شعور داخلى بامتلاء الذات وقدرتها على العطاء بالثقة بها واحترامها . والإنسان غير السعيد يلقى تبعة ذلك على طبيعة عمله أو ظروف زواجه أو مجرد سوء حظه والحقيقة غالبا هى أن حياته خاوية لأن ذاته عقيم فهو لا يمارس عمله بحرارة ولا يعالج مشكلاته الخاصة بإخلاص . ولكن هل الإنسان وحده مسئول عن سعادته ؟

الإنسان ليس مسئولا وحده عن سعادته فكثيرا ما تكون هناك ظروف أقوى منه مثل المرض والشيخوخة وكوارث الطبيعة وقد يسلبه سعادته شعور بالظلم أو عدم تكافؤ الفرص للجميع فالدولة عليها دور كبير هنا إذا مدت يدها إلى المواطن فى الأزمات، وإذا حققت نظاما يتوفر فيه العدل للجميع ساهمت فى قدرة المواطنين على تحقيق السعادة لأنفسهم .

كذلك هل الصراع المادى يقلل الفرصة فى تحقيق السعادة ؟

بلاشك أن الصراع المادى فى كثير من المجتمعات يقلل الفرصة لتحقيق السعادة .. مثلا يرهق الرجل نفسه لتكون عنده سيارة فإذا ظفر

بها بدأ المرحلة التالية فى الصراع وهى أن تكون سيارته أفضل من سيارة جاره، كذلك المرأة فيما يخصها فلا حديث إلا عن الغسالات والثلاجات والثياب المستوردة .. وبما أن المقارنة موجودة باستمرار فإنه لا يمكن أن تكون هناك حدود نجد عندها السعادة .

فإذا أضفنا صلة الإنسان بالآخرين من أهم الأشياء التى تحقق له السعادة أو تحرمه منها وهذه الصلة فى مجتمع الصراع لا تكون نقية خالصة أبدا فوراءها دائما المصلحة ومشاعر الغيرة والحسد والسخط بوجه عام .

ومع ذلك فالسعادة موجودة عندما ينتصر الواحد منا على خصم ظالم وعندما يحل مشكلة إنسان عزيز وعندما يختار شيئا ويتأكد له أنه أحسن الاختيار وعندما يستريح بعد مجهود شاق ... هذه كلها لحظات من السعادة ... ويظهر أن السعادة لابد وأن تكون لحظات ولعل هذا هو الذى يجعل لها طعما .

ونأمل أن نكون قد وفقنا فى الرد على تساؤلات القارئة حول السعادة .

● ● ●

(١٨) السعادة ورحلة العمر

رسالة من م. ع. س. (لندن) يقول فيها إن زوجته كثيرا ما أظهرت تبرمها كلما أخذ معه باقى العمل ليتمه فى منزله وكثيرا ما

تتهمه بأنه لا يهتم بها أو يظهر إعجابه بفستان ترتديه أو تسريحة لشعرها الناعم وهو يتساءل هل لابد أن يهتم بمثل هذه التفاصيل الصغيرة حتى تسعد زوجته وتقوى الرابطة بينهما علما بأن كل تصرفاته معها تؤكد حبه العميق لها .

● ● ●

من المؤكد كى تتحقق السعادة فى الزواج لابد أن يهتم الزوج بالتفاصيل التى تسعد زوجته وبذلك تقوى الرابطة بينهما ويحققان أجمل أيام العمر ...

فلابد للرجل أن يعبر لها عن حبه دائما وليتأكد أن الزوجة يهمها أن تسمع منه الكلمة الحلوة التى تهز كيانها حتى عندما تتقدم بها العمر فهى بحاجة إلى كلمات الحب وليس فقط التصرفات التى تدل عليه فالكلمة تفتح دائما القلوب وتساعد على تحقيق حياة هانئة .

من المؤسف أن بعض الأزواج يحاولون الهروب فى عملهم وعند عودتهم إلى بيوتهم تكون الزوجات فى حاجة إلى قضاء بعض الوقت معهم ويحاول الأزواج إحضار باقى أعمالهم لكى يقوموا به أثناء وجودهم فى البيت . إن هذا يشعر الزوجات بأن الأزواج يحاولون الهروب منهن إلى العمل ، وأنهم لا يحبون تبادل الحديث معهن وأن الأزواج فقدوا الاهتمام بهن .

من الضروري على الزوج أن يبدى اهتمامه بزوجته فإذا كانت ترتدى فستانا جديدا فيسعدها أن تسمع منه كلمة تعبر عن رأيه فيه وإذا غيرت تسريحتها فلابد أن تسمع منه همسة إعجاب وتقدير بهذا التغيير أو إذا قدمت له طبقا جديدا فلابد أن يجاملها بكلمة حلوة بعد المجهود الذى بذلته .

لابد أن يحاول الزوج الاستماع لزوجته أثناء الحديث، فهى يهمها فعلا، بعد قضاء عدة ساعات بعيدة عنه، أن تقص عليه ما مر عليها فى هذه الفترة، حتى إذا كان الحديث لا يهمه فليحاول فى هذه الحالة إخفاء هذه الحقيقة ويستمر فى الاستماع لها، فهذا يسعدها كثيرا .

حاول أن تجعلها تحس أنك تقدر تعبها، وذلك بأن تكون منظما فى البيت، فمن غير المعقول، أن تكون مهمة زوجتك بعد انتهائك من ارتداء ملابسك تعليق الملابس الأخرى على الشماعات أو وضعها فى الدولاب . إن مساعدتك لها فى تنظيم كل ما يخصك يعطيها صورة واقعية وحقيقية عن حبك .

أخيرا لابد أن تتجنب بعض التصرفات التى تضايق زوجتك فعلا .. فلا تحاول السيطرة بطريقة غير منطقية لأن هذا يضايق الزوجة بدرجة كبيرة . كذلك لا تحاول نقد مظهرها، أو أى سلوك أو تصرف منها أو التحدث عن مستوى ذكائها أمام الآخرين، لأن هذا يشعرها بعدم تقديرك لها .

همسة فى أذن كل زوج، إن المرأة «تسمن من ودانها» فلماذا أيها الزوج لا تسكب فيهما ترانيم حبك الصادقة، لتحققا معا أجمل سيمفونية فى رحلة العمر ؟!

• • •

(١٩) الصيف والحر والأعصاب

رسالة من السيدة راوية ن. م. (أبو ظبى) تقول فيها مع بداية كل صيف تحس بتوتر شديد فى أعصابها مما يدفعها لأن تثور لأتفة الأشياء حتى أن زوجها كثيرا ما يضيق بتصرفاتها ويطالبها دائما بأن تتحكم فى أعصابها وإلا سيضطر لهجرها . ولما كانت تخشى الطلاق فهى تستفسر هل هناك من الوسائل ما يمكنها من التحكم فى أعصابها الثائرة وتختتم رسالتها بألا نستخف بمشكلتها ونهملها خاصة وأنها تعتقد - على حد قولها - أنها مشكلة الكثيرات من بنات حواء فى الصيف .

• • •

هذه الرسالة تدفعنا لمناقشة ودراسة موضوع هام وحيوى وخطير أيضا الا وهو «الصيف والحر والأعصاب» .

يقول أساتذة الطب إن هناك صلة أكيدة بين الحر والأعصاب الثائرة وهذه الصلة تختلف من إنسان لآخر . فأثر الحر على الإنسان

الهادئ بطبيعته غيره على الإنسان العصبى وأثره على الإنسان المتشائم أقوى منه على المتفائل وأهل البلاد الحارة بصفة عامة أكثر عصبية من أهل المناطق الباردة . والحر يؤثر على مركز الانفعال فى المخ .

وهذا بدوره يؤثر على الأعصاب . فمركز الانفعال فى المخ يفرز مادة «السيروتونين» وهى المادة التى تؤثر فى درجة انفعال الإنسان . فإذا كان إفراز هذه المادة عاديا كان الإنسان هادئ الطبع، أما إذا كان الإفراز أقل من العادى فإن الإنسان يكون متفائلا، وفى حالة زيادة الإفراز يصبح الشخص سريع الانفعال أو متشائما وذلك حسب نسبة الزيادة . والحر يساعد على زيادة إفراز هذه المادة مما يؤدى إلى زيادة الانفعال .

ومع أن إفراز مادة «السيروتونين» لا يكون بإرادة الإنسان فإنه مع ذلك يستطيع التحكم فى أعصابه . فالشخص العصبى ينبغى أن يراقب نفسه . فإذا أحس أنه مقبل على انفلات الأعصاب يكون من واجبه أن يحول تفكيره بسرعة إلى موضوع آخر، وأن يتذكر دائما أنه الخاسر، إذا ترك الزمام لأعصابه الثائرة .

وقد تكون هذه العملية صعبة فى أول الأمر، ولكنها ستصبح عادة من عادته، إذا صمم على ذلك واستطاع أن ينتصر للعقل والمنطق وعلينا أن نذكر دائما، أن الأعصاب الثائرة تؤذى جميع أجهزة الجسم والقلب من أهم الأعضاء التى تصاب بالضرر بسبب ثورة الأعصاب .

وهنا قد يخطر ببالك سؤال : إذا كان الإنسان سيكبت كل انفعالاته، ألن يصيبه هذا بالضرر أيضا ؟ والجواب هو أن الكبت مضر، ولكن ليس معنى ذلك أن يكون التنفيس عن طريق ثورة الأعصاب . من الممكن بل من الضرورى لصحة الإنسان البدنية والنفسية أن ينفس عن مشاكله بطريقة بناءة . فالمشاكل لا يكون حلها بالصراخ بل من الأفضل أن يكون الحل بطريقة موضوعية يسيطر عليها العقل ويوجهها المنطق .

ويتفق الطب وعلم النفس فى أن الرياضة من الوسائل الطيبة التى تستطيع المرأة أن تلجأ إليها للتنفيس عن انفعالاتها الحادة . وليست الرياضة وحدها هى ما يمكن أن تلجأ إليه، هناك أيضا الهوايات المختلفة التى يمكن أن تستهلك الكثير من طاقة المرأة النفسية .

هذا ولا ينبغى أن تنسى أجازتها الأسبوعية وتحاول دائما أن تستغلها فى كل ما يريح جسمها، ويبعث الهدوء إلى أعصابها، بأن تخرج إلى شاطئ النيل أو شاطئ البحر أو تذهب إلى النادى أو تتريض وسط الحقول أو الحدائق العامة . إن كل ذلك سوف ينعكس على أعصاب المرأة استرخاء وهدوءا .

ويحذر الأطباء من استخدام المهدئات أو المنومات إلا عند الضرورة القصوى . فإن هذه الأنواع من العقاقير تهدد بإضعاف بعض مراكز المخ التى يعتبر النوم الطبيعى من وظائفها .

ويؤكد علماء النفس والاجتماع بأن للوراثة أثرها ومع ذلك فنحن نستطيع القيام بدور كبير فى التخفيف من هذا الأثر، فالطفل الذى ينشأ فى جو مستقر، والذى يعمل أبواه على عدم إثارته ويوجهانه إلى التنفيس عن ثوراته فيما يعود عليه بالفائدة كالرياضة البدنية أو المشاركة فى النشاط الفنى والاجتماعى، مثل هذا الطفل ستخف لديه آثار الوراثة إلى حد كبير .

ويحذر الأطباء وعلماء النفس المرأة ويقولون بأن الأعصاب المتوترة هى عدو الجمال الأول . فالمرأة التى تستسلم لثورة أعصابها، تأتى من الحركات غير الإرادية ما يذبل بشرتها ويوسع مسام جلدها ويصيبه بالالتهاب والحبوب . فهى مرة تشد جلدها وأخرى تدعك وجهها وهكذا .. وتقلص الجبهة وانقباض الوجة نتيجة الثورة العصبية، يؤدى إلى تضخم عضلات الجبهة، وارتخاء عضلات الوجة .

والمرأة تستطيع أن تتجنب كل ذلك إذا كانت عصبية، فإن اعترافها بأنها عصبية هو أول خطوات العلاج . أما الخطوة الثانية فهى أن تتعلم كيف تهدأ وتسترخى، ومن الممكن أن تصل إلى ذلك عن طريق التنفس البطئ، فهو سيقلل من نشاط أعصابها فتهدأ ويأتى الاسترخاء الذهنى مكملا لهذه العملية الجسمية .

وينصح علماء الاجتماع والسلوكيات بأن تطرد المرأة من ذهنها كل الأفكار التى تثيرها وتستسلم للأفكار السعيدة الجميلة وإذا

استطاعت أن تصل إلى مرحلة التفكير فى (اللاشئ) فإنها تكون قد بلغت شاطئ الاسترخاء الكامل، ووضعت أعصابها فى ثلاجة ترقد فيها هادئة. وعندئذ سوف لا تصاب بالتوتر، ولا تتعرض للأمراض المختلفة التى تسببها الأعصاب !!!

• • •

(٢٠) النظافة من الإيمان

رسالة من ريم . س. ع. (الأردن) تقول فيها : يصيبها الخجل كلما ركبت مصعدا أو مواصلة عامة كالأتوبيس أو الميني باص أو الميكروباص فهى بدينة نسبيا وفى فصل الصيف نظرا لشدة الحرارة يزيد (العرق) ويكثر جدا، ومن المؤسف أن رائحته فى بعض الأحيان تكون غير مستحبة بل ومقززة، ويظهر ذلك بوضوح من نظرات الركاب وتعبيرات وجوههم . وتستفسر هل من وسيلة للتخلص من رائحة العرق، علما بأنها تستخدم أنواعا كثيرة من المواد المزيلة للعرق، وترى أن فائدتها محدودة للغاية . وتطلب إلينا ألا نستهين برسالتها، فرائحة العرق سواء عند الرجل أو المرأة يمكن أن تكون أحد المنغصات فى محيط الأسرة .

• • •

الحقيقية أن الموضوع الذى تطرحه الرسالة وهو (رائحة العرق)

مرتبط ارتباطا كليا وجزئيا بالنظافة .. نظافة الأبدان ويستوى فى هذا الرجل والمرأة .. الشاب والفتاة والطفل أيضا ، ولما كانت النظافة -أحيانا- إحدى الأسباب الرئيسية فى الخلافات الأسرية، لذلك وجدنا بعد الرجوع إلى المختصين فى دراسة مثل هذه الظواهر، أن ننقل خلاصة ما أوضحوه فى هذا الخصوص لك يا سيدتى .

أهم شئ يجب أن تتذكريه عن أهمية العرق، أنه يحقق توازن درجة الحرارة فى الجسم، فيعمل التكييف اللازم له، ولذلك تجدين مقدار العرق فى فصل الصيف أكثر من فصل الشتاء بسبب شدة الحرارة، ومع زيادة العرق يحدث بعض الترطيب للجسم، ولكن هناك أسبابا أخرى تسبب كثرة العرق غير الطقس، منها : الانفعالات النفسية والخوف والضغط العصبى والإثارة .

وفى الحقيقة فإن العرق لا يتميز بأى رائحة، ولكن اختلاطه بالبكتريا الموجودة على سطح الجلد، يحدث الرائحة غير المستحبة .

وكى تتخلصى تماما من رائحة العرق، يجب أن تهتمى بأخذ حمام دافئ يوميا، وهذا يجعل بشرتك خالية من البكتريا . كذلك لابد أن تستعملى المواد المزيلة لرائحة العرق، لأنها تقلل من نمو البكتريا إلى جانب تقليلها لكمية العرق . ولعله من الضرورى أن تضعى فى اعتبارك أن المواد المزيلة للعرق التى تستعملينها تتوقف على كيمياء البشرة . وأن تبعدى عنك الاعتقاد الخاطئ بأن استعمال المادة المزيلة للعرق لمدة

طويلة فسوف تفقد مفعولها بالنسبة لك . وتأكدى أنك إذا توصلت إلى النوع المناسب لك فيمكنك المداومة عليه، مهما كان نوع المادة المستعملة (سبراى .. ستيك .. كريم) مع عدم الإهمال فى أخذ الحمام الدافئ بانتظام، لأن هذه الأنواع تزداد كفاءتها على البشرة النظيفة .

ولكن إذا كنت تحافظين على النظافة الدائمة، بأخذك الحمام الدافئ يوميا، مع العناية باستعمال المواد المزيلة لرائحة العرق، ومع ذلك تعانين من كثرة إفراز العرق ورائحته غير المستحبة، فهذا يشير إلى أن غدد العرق لديك تتميز بنشاط أكثر مما يجب، وهذا يتطلب منك أن تهتمى كثيرا بالحمام الدافئ مع مراعاة استعمال ملابس نظيفة دائما وأن تراعى تغيير الملابس الداخلية يوميا . وأن تتجنبى استعمال الملابس التى تضيق بشدة فى منطقة العنق وتحت الإبطين وعند الخصر، لأن هذا النوع من الملابس لا يساعد على تبخر العرق بسرعة . وأن تحاولى دائما استعمال الملابس الداخلية المصنوعة من القطن . وابتعدى عن النوع الذى تدخل فيه الألياف الصناعية .

وتعتبر منطقة القدمين من أكثر المناطق التى قد يكثر بها العرق مصحوبا برائحة غير مستحبة، لذلك تحتاج العناية بالقدمين، أن تقومى بعمل حمام دافئ يوميا لقدميك، مع إضافة قدر من برمنجانات البوتاسيوم إلى الماء المستعمل . كذلك أن تحاولى تغيير الحذاء من وقت لآخر مع ترك الحذاء فى مكان متجدد الهواء، لكى يجف العرق وتختفى

الرائحة تماما . وأخيرا نذكرك بنثر قدر من بودرة التلك على قدميك بعد انتهاء الحمام الدافئ وتجفيفهما جيدا، وهذا سينعشك ويمنع رائحة العرق .

• • •

(٢١) مرض الحضارة أم داء القرن العشرين ؟

رسالة من السيدة أ . ن . م (تونس) تقول فيها، إنها تشعر بالقلق ويساورها الهم لأتفه الأسباب، عصبية المزاج إلى درجة يخيل إليها فيها أن قدرا يغلى داخلها، إذا ما أثارها أحد أولادها أو زوجها، أحست كأنها تفور وتهيج أعصابها . وتتساءل هل حقاً يمكن أن يؤثر ذلك عليها، فتصاب بالأمراض المزمنة ؟

● رسالة من الآنسة ن . س. ر (المغرب) تقول فيها إن رئيسها فى العمل تخطاها فى الترقية، وآثر زميلة لها أقل كفاءة بالترقية ثورة الغضب تجتاحها، تتطلع بين الحين والحين فى المرآة وهى فتاة الثلاثين، فتجد الوجه الشاحب والتجاعيد الكثيرة .. كلما اختلت إلى نفسها سألتها سر تخطيها فى الترقية، فتهتاج وتشعر بالكره لكل من الرئيس والزميلة . إن رأسها يكاد ينفجر . وتتساءل هل يمكن للكراهية أن تؤثر على أعصابها فتخر صريعة المرض أو الموت المفاجئ ؟؟

• رسالة من ح . ب . القزاز (السعودية) يقول فيها إنه رجل أعمال ناجح. منذ بدأ التعامل مع شخص لا يرتاح إليه بدأ يظهر عليه التعب كلما قابله .. عندما توجه إلى الطبيب طلب إليه بعد الفحص أن يكف عن كراهيته أو يكف عن التعامل مع هذا الشخص ... وهو يتساءل هل حقا ما يعانيه من ضغط الدم، مرجعه إلى كثرة مناقشاته مع هذا العميل السخيف : على حد قوله .

● ● ●

هذه الرسائل وغيرها تدفعنا لبحث مرض هام وخطير .. هو «ضغط الدم» لقد سألنا العديد من أطباء القلب، وناقشناهم فى أسباب ارتفاع ضغط الدم من واقع ما عرضنا عليهم من رسائل تحمل كلها أعراض ذلك المرض، الذى تبلغ الوفيات منه ثلث مجموع من يموتون من كافة الأمراض الأخرى .

يقول الأطباء إن ضغط الدم الذى يموت منه الملايين سنويا يتسبب عنه تصلب الشرايين والسكتة القلبية والنزيف المخى والتهاب الكلى والتسمم البولى . ومما يؤسف له أن الملايين فى العالم المتمدن اليوم لا يهدأ لهم بال ولا يعرفون للسكون والهدوء معنى وهم فى نشاط مستمر بصحبة القلق والهم والحسد والامتعاض ويشكون على الدوام من توتر فى أعصابهم وتوثب لأتفه المنبهات، واستجابة لكل ما يقع على حواسهم، وكأنهم نسوا فن الحياة والعيش الهادئ السليم وفاتهم أن

الجهاز العصبى كالآلة الدقيقة فى حاجة ملحة إلى الراحة من حين إلى حين . وهؤلاء الملايين إنما يحفرون قبورهم بأيديهم وقبل أن ينهدم كيانهم ويسيرون الهوينا إلى عيادات الأطباء يبثون شكواهم ويعرضون بضاعتهم من صداع ودوخان وإغماء وغيرها من آلام وأوجاع لابد أن نبحث عن أسباب ضغط الدم، الذى هو فى الحقيقة داء القرن العشرين، الذى هو أشد خطرا على الإنسانية من الأمراض الأخرى .

يقول أخصائى قلب مشهور : إن أعصابنا وأوعيتنا الدموية لم تخلق فى الأصل لهذا الإجهاد الذى تتطلبه الحياة فى العصر الحديث. لاشك أننا نعيش الآن فى أشد أجيال التاريخ إجهادا وعنفا .. لقد عاصرنا حربين ضروسين تخللتهما أزمات أنهكت قوانا واستنزفت أعصابنا وسممت أبداننا بالهموم والمتاعب .. وبعد هاتين الحربين واجه الناس مخاوف وأشباح حروب وقنابل ذرية ونووية وهيدروجينية، وبدلا من راحة الضمير والسلام الروحى الذى قضينا سنوات الحرب الطوال فى انتظاره، أخذنا نعيش فى جو مكفهر، وغيوم أشد تلبدا مما كانت . وبذلك أصبحنا نعيش متوترى الأعصاب، عرضة للتأثر بما يدور حولنا من أحداث، وإن اختلف البعض عن الآخر فى درجة هذا التأثر .

أما أطباء القلب من أساتذة كليات الطب بالجامعات المختلفة فيقولون : إن كل ما يعكر مزاجك فى حياتك اليومية يؤثر فى ضغط الدم سواء أكان ذلك غيرة أم حقدا أو حسدا أم كراهية أم هما أم تصنعا ورياء

وحشمة كاذبة . فإذا لم تكن راضيا سعيدا فى عملك أو فى حياتك الزوجية فلابد من أن يرتفع ضغطك ما لم تتغير الأحوال فى عملك أو بيت الزوجية . وضربوا لذلك مثلا بالمقامر والمراهن فى سباق الخيل يرتفع ضغطهم فى كل مرة يقامرون فيها . وقلما ينجو الشخص الشديد الحساسية، أو من عنده استعداد للتهيج أو التحمس أو المناقشة الحادة من ضغط الدم .

ولكن ما العلاج ؟ يجمع الأطباء على أن الراحة والاسترخاء والهدوء وتفادى الغلو فى النشاط والإجهاد فى العمل، والاستفادة من العطلات الدورية، والاقتصاد فى العنف والسرعة المؤذية والمطامح التى لا حد لها .. كلها وسائل علاج الضغط . بل إنهم ينصحون ذوى الضغط العالى أن يعتدلوا فى كل شئ، فإذا فعلوا فإن فى وسعهم أن يعيشوا إلى الثمانين أو يزيد برغم الضغط .

أما كبار أطباء القلب فى العالم فينصحون مرضى ضغط الدم بألا يحاولوا قراءة أرقام الضغط كثيرا، فالأرقام لا معنى لها لأنها سريعة التقلب، ويقولون خير للطبيب أن يكشف على الكبد والقلب وسائر أعضاء الجسم من أن يكثر من الكشف على ضغط الدم فيسبب لك مخاوف لا طائل تحتها .

إن الدستور الذى يضعه كبار الأطباء لمرضى الضغط العالى هو: هدئ أعصابك . استعمل أوقات فراغك. ادرس فن الهدوء والسكون والبرود، وبذا تعيش طويلا سعيدا .

ونحن نسأل بدورنا : هل حقا يمكننا تفادى ضغط الدم المرتفع أو المنخفض، فى عالم يحكمه القلق والخوف والكذب والنفاق والكراهية .. عالم تأكل فيه الحيتان صغار السمك .. عالم تحكمة الأنانية وتغلقه الإبتسامة الزائفة .. وما كل بيت فى العالم إلا عالم صغير !!!

• • •

(٢٢) عندما تغيب انتصارات النجاح والتفوق

رسالة من ريم س. ع. (لبنان) تقول فيها، إنه تعود أن يلقى شباكه حول كل فتاة جميلة تدخل النادى، معتمدا فى ذلك على وسامته وأناقته ولباقته وطلاوة حديثة، ولقد كان يجد دائما وبسهولة (الفريسة) التى تنخدع وتتصور أنه يفضلها على الأخريات بدافع الحب، وبعد أن تستسلم وتكتشف خداعه، تتوارى بعيدا فى حين أنه يقف مزهوا يتحدث بمتعة مع الأصدقاء عن انتصاراته فى عالم (المرأة) . لقد عرفت هى عنه ذلك ورغم محاولاته العديدة فى إلقاء الشباك حولها حتى تكون إحدى مغامراته العاطفية إلا أنها صدته فى حزم مظهرة عدم الاكترات به . وظل هو فى محاولاته وهى فى إهمالها له . ثم فوجئت به يتقدم لأسرتها طالبا يدها بإصرار، واعدا إياها بقسم أن يترك مغامراته وراء ظهره بعد موافقتها على الزواج منه .

وهى تتساءل وهى مقدمة على الزواج منه، هل سيكون زواجا ناجحا موفقا .. وهل سيصدق فى وعده ويترك مغامراته، ويلتفت لأعمال شركته التى شارفت على الإفلاس يوما لولا شركاء جدد دعموها ماديا فعادت إلى مكانتها بالسوق ؟؟

• • •

من المؤسف أن الرجل عندما يفتقد مقومات الشخصية المتكاملة فإنه يحاول تعويض ما يشعر به من نقص بأساليب كثيرة فى مقدمتها المغامرات العاطفية التى لا تتطلب منه إمكانيات سوى القدرة على الخداع والإغراء وتحريك المشاعر .

ولا يغيب هنا أن الرجل بطبيعته يحب أن يزهو على الآخرين بما حققه فى مجال من المجالات، وهو يجد متعة قصوى فى أن يتحدث عن انتصاراته فى عالم المرأة عندما تغيب فى حياته انتصارات النجاح والتفوق فى العمل .

ولذلك فإن عينه تكون دائما، على كل سيدة أو فتاة تثير الأحاديث والتعليقات بجمالها وأناقتها .. إنه يعتبر مثل هذه السيدة أو الفتاة ميدانه الذى يجب أن ينتصر فيه، ويبقى هذا الهدف نصب عينيه سواء أكان متزوجا أو غير متزوج، فإن قواعد الأخلاق والعلاقات الاجتماعية لا يمكن أن تحد من انطلاقه أو رغبته فى تحقيق مغامرة عاطفية جديدة

يستطيع أن يتحدث عنها ويزهو بها أمام الأصدقاء وغير الأصدقاء وغالبا ما يعتمد مثل هذا الرجل فى نجاحه على وسامة أو أناقة تلفت إليه الأنظار، فضلا عن قدرة إلى الحديث ولباقة فى التصرف يأسران المشاعر ويوحيان بأن هذا هو الحب . وهو فى الحقيقة أبعد ما يكون عن الحب طريقا وهدفا .

عندما يتزوج هذا الرجل فإن الارتباط بالنسبة إليه يعنى أن هذه الزوجة هى الفتاة التى رفضت أن تسلك طريقا غير محدد الهوية، فلم يكن أمامه إلا أن يعبر عن صدق عواطفه الشريفة بالإقدام على هذه الخطوة . فليس الحب إذن هو أساس الرابطة الزوجية . وبالتالى ليس هو الإقناع الذى يقوم على أسس موضوعية وإنما هو الرغبة فى الوصول بأى أسلوب ليستطيع أن يزهو على الآخرين .

وليس معنى ذلك أن تضع الزوجة غمامة على عينيها إزاء انطلاق زوجها وراء الغزوات النسائية فإن مثل هذا الموقف قد يغريه بأن يكرر تجربة الزواج عندما يلتقى بفتاة من نفس نموذج زوجته توصد أمامه كل الأبواب إلا باب الزواج . وإنما عليها أن توقظ فيه طموح الرجل وجديته وأن تدفعه إلى بذل الجهد من أجل تحقيق النجاح أو تعويض ما فاته .. وهو عندما يجد ما يستغرق وقته، وما يملأ فراغ حياته وما يغريه بنجاح أفضل فإنه سوف يغير من أسلوب حياته ويكوّن مأمن من الاندفاع وراء بريق المغامرة .

إن مهمة الزوجة أن تمنحه الإحساس العميق بأنه يملك من الموهبة والطاقة والإمكانيات، ما يتيح له أن يتفوق على غيره فى مجالات الحياة الحيوية . فإن هو أقدم على الخطوة الأولى من هذا الطريق، فإنه لابد أن يتابع الخطوات بعيدا عن أسلوب حياته قبل أن يرتبط بها .

وعندما تصبح الحياة، هى شغل الرجل الشاغل ، فإن أى نداء آخر يتوارى إلى جانب نداء التعبير عن الذات عملا ونجاحا .

• • •

(٢٣) معامله الآخرين فن

فى رسالة من الأخت ف.أ.ع (مدينة نصر - القاهرة) تقول فيها بالرغم من أنها سيدة أنيقة وجميلة، ومحدثة لبقة حين تكون وسط الناس والأصدقاء والزميلات، إلا أنها قد لاحظت فى معظم الاجتماعات التى تضمها مع الآخرين فى النادى أو العمل الكثير من الهمسات والغمزات وأحيانا التبرم منها . وتتساءل السيدة لماذا هذه المواقف منها، أهو الحقد لأنها أكثرهن خفة ورشاقة، أم أن هناك عيوبا خفية فيها لا تعرفها هى شخصيا .. أم أن معاملة الآخرين فن لا تجيده رغم كل ما أوردته من صفات تتحلى بها -على حد قولها- عندما تكون فى حفل أو ناد أو زيارة .

• • •

الحقيقة أن تصرفات أى شخص تعطى صورة عن شخصيته وأن الشخصية من الممكن تحديدها من أى حركة يقوم بها الشخص . والواقع أن معاملة الآخرين فن لابد من إتقانه وهذا يحتاج إلى العناية بالتصرفات الرفيعة التى تعطى الصورة النهائية لشخصيتك .

فمثلا عند استضافتك لمجموعة من الأصدقاء فى بيتك راعى أن يكون اهتمامك موزعا بين الجميع بنفس القدر وبذلك تكونين مضيفة ناجحة، كما يجب عند دعوتك الأصدقاء أن تختارى الأشخاص الذين يعرفون بعضهم بعضا، مع محاولة مراعاة الانسجام بينهم لكى تكون الجلسة لطيفة ولا يتخللها أى نوع من المضايقة .

كذلك عند ذهابك لحضور حفل عند إحدى القريبات أو الصديقات راعى أن تكون ملابسك تتمشى مع قدرات المجموعة الموجودة، فمن الخطأ المبالغة فى التأنق، إذا كانت كل المجموعة تتميز بالبساطة .

كما يجب ألا تبالغى فى استعمال مكملات الزينة بصورة لافتة للنظر عند خروجك، فهذا يقلل من أناقة مظهرك ولتتذكرى دائما أن الأناقة فى البساطة مع معرفة اختيار الفستان المناسب للوقت والمكان الذى تذهبين إليه . فمن الخطأ استعمال ما يناسب الخروج بعد الظهر فى العمل .

من المؤسف أن بعض الفتيات يتصورن أن الفتاة المحبوبة هى التى تتصرف بطريقة لافتة للنظر، فيلتف حولها الجميع .. كأن تبالغ فى المرح فتضحك بصوت مرتفع فى مكان عام، أو تبالغ فى الصمت مع الغير . حقا قد يلتف حولها بعض الناس ولكن لفترة محدودة وعلى غير اقتناع .

ولعله من المفيد ونحن نؤكد أن معاملة الآخرين فن أن نذكر لك ياسيدتى بعض النقاط الهامة التى قد تساعدك على كسب ود الأخريات:

- عند جلوسك فى مجموعة تجنبى انتقاد الأشخاص جزافا فقد تصيب انتقاداتك أحد الموجودين بطريقة غير مباشرة، وكونى لبقة فيشعر الجميع بالسعادة عند الجلوس معك . كذلك حاولى عدم السخرية من صفة معينة فى شخص غائب، فقد تكون موجودة فى أحد الأشخاصِ من حولك، فهذا يعمل على جرح مشاعره ويفسد الجلسة.
- اذا كنت تخرجين مع مجموعة من الأصدقاء فلا تجبريهم على تحقيق رغبتك، بالنسبة للمكان الذى تفضلين الذهاب إليه وضعى فى إعتبارك رغبات الآخرين لكيلا تكونى من النوع المتسلط . كذلك لا تحاولى أثناء جلوسك مع الغير الاستئثار بكل الاهتمام لمن حولك بالحديث المتواصل مع عدم ترك أى فرصة للآخرين فهذه الطريقة تجعلهم لا يقبلون على مجالستك بعد ذلك .

- لا تظهرى دائما مضايقتك من الحياة ومن الأشخاص المحيطين بك لأن هذا يشعر الآخرين بالمضايقة منك، فكفى أعباء الحياة بالنسبة لكل شخص، ومن الأفضل دائما أن تشيعى جو المرح والسعادة فى المكان وبذلك تنالين إعجاب الجميع .

- همسة أخيرة فى أذنك يا سيدتى : إذا جلست فى وسط مجموعة فتجنبى الهمس تماما مع الشخص الذى يجلس بجانبك، لأن هذا يضايق الآخرين منك ويجعلهم يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم . كذلك فى حالة ارتباطك بصديقة أو قريبة للذهاب إلى مكان ما حاولى أن تكونى لطيفة معها، فلا تتركيها تجلس بمفردها إذا وجدت صديقة أخرى أقرب إليك منها، أو شخصية تحبينها وتذكرى أن نفس الموقف قد يحدث لك وتشعرين بالمضايقة .

أخيرا ننصحك عند دخولك أى غرفة فى مكان عمل أو أى مكان عام حاولى أن تكونى واثقة بنفسك ولا تظهرى بمظهر المترددة فى خطواتك كذلك أثناء سيرك فى الطريق أو دخولك إلى مكان عام راعى تجنب الإشارة إلى الأشخاص والأشياء التى تثير اهتمامك أو النظر بانبهار إلى الأشياء فالإشارة تضايق الآخرين منك أما نظرة الانبهار فتعطى لك صورة بعيدة كل البعد عن الجمال .

تذكرى دائما بأن الذى يفصل بين الثقة بالنفس والغرور، خيط رفيع من النايلون .

نأمل فيما أوضحنا -والذى شاركنا فى إيضاحه لفيف من المتخصصين فى فن الإتيكت ودارسى السلوكيات ونساء رائدات فى المجال الاجتماعى والإرشاد الأسرى- أن نكون قد أكدنا أن معاملة الآخرين فن !!!!

• • •

(٢٤) الأجازة الصيفية .... للتجدد والنشاط
أم
للكسل والاسترخاء

من المعروف أن الصيف هو فترة الأجازة التى نتخفف فيها من أعباء العمل، وننطلق إلى شاطئ البحر أو الريف . والكثير منا يعد العدة لهذه الأجازة وذلك بادخار جزء من المال من أجل الاستمتاع على خير وجه . إن الأجازة فى مفهوم البعض مجرد راحة للجسم واسترخاء للأعصاب، والحقيقة أنهما هدفان من الأهداف . فالأجازة فى العادة أطول من أن نقضيها فى استرخاءة طويلة قد تتحول إلى نوع من الكسل الذى يعود على الجسم والعقل بالضرر المحقق . لذلك يجب أن تكون نظرتنا للاسترخاء معناها التغيير، والانطلاق معناه إعادة بناء الجسم وتعمير الروح . إن الرحلات ومعرفة العالم والاختلاط بالشعوب فى أقطار الأرض وممارسة الهوايات التى لا نستطيع ممارستها فى وقت

العمل، وقراءة الكتب التى لم نتمكن من قراءتها ... كل هذا مما يوضع فى برنامج الأجازات وأوقات الفراغ .

إن الأجازة هى فترة ابتعاد عن المسئوليات .. مسئوليات العمل ومسئوليات البيت فلماذا نصر على حمل هموم العمل وهموم البيت معنا إلى الشاطئ أو إلى المكان الذى نقصده . إن التفكير فيما ينتظرنا من مشاكل العمل أو البيت كفيل بأن ينزع الراحة من أعصابنا ويمتصر ساعات الاسترخاء من أجازتنا . إن فترة الأجازة لا تحتمل أن نحمل معنا هموم الأيام الماضية أو الخوف من المستقبل . إنه من الأفضل كثيرا أن نعيش اللحظة الحاضرة وأن نسترخى فى أحضانها أو نمتص منها كل قطرة سعادة يمكن أن تقدمها لنا .

إن الكسل العقلى فى فترة الأجازة قد يكون فضيلة ينبغى أن نحرص عليها لأنه سوف ينعكس على الجسم صحة وسيكون أثره أفضل من كل أثر تتركه حمامات الشمس أو نسمات البحر، لذلك يجب الا ننسى الاسترخاء العقلى إلى جانب الاسترخاء الجسمى .

إن الكثير من الأخطاء ترتكب باسم الأجازة، فالسفر إلى شاطئ البحر شئ جميل نحب أن نستمتع به وخاصة إذا كنا نقطن فى مدن داخلية يشتد فيها الحر ويتلوث الجو ويعلو الضجيج ... ولكن قضاء الصيف على شاطئ البحر يحتاج إلى حسن الاستعداد من الناحية المادية حتى لا تكون نتيجة المصيف هى الاضطراب المالى بقية شهور

السنة . ولعل خير الوسائل لمواجهة مسئوليات المصيف المالية أن يكون هناك قدر من المال ندخره كل شهر على مدار السنة ونخصصه لذلك الغرض .

كذلك من المعروف أن صلات القربى عندنا -فى المشرق العربى- واضحة المتانة ومع ذلك فنحن نسئ استغلالها فى مثل مناسبة الاصطياف فلا يكاد أحدنا يتبين أن أخاه أو ابن عمه يقيم فى مدينة على الشاطئ حتى يهبط عليه (كالقضا المستعجل) غير عابئ مما يثيره فى حياة الآخرين من اضطراب وإزعاج . وهذه فى الواقع عادة مرذولة ينبغى أن ننبذها إن كانت مقبولة منذ سنوات فإنها لم تعد مقبولة الآن ولا محتملة فى ظل الظروف الحاضرة من ضيق المساكن وارتفاع الأسعار وهما وحدهما كفيلين أن يمنعانا عما يمكن التورط فيه من حماقة وجليطة بالنزول ضيوفا غير مرغوب فيهم عند قريب أو صديق.

إنه لمن المؤسف حقا أن البعض يتصور أن الأجازات حق لأولئك الذين تتوفر لديهم الإمكانيات المادية بينما على الآخرين مواصلة العمل على امتداد رحلة العمر ولا يعفيهم من هذا الواجب إلا أن يحول المرض بينهم وبين مواصلة العمل .. بالطبع هذه فكرة خاطئة، فالأجازة حق لكل إنسان ومن حق الجسم أن يستريح ويجدد حيويته . ومن حق الذهن أن يستريح ليجدد أفكاره وقدرته على العمل بكفاءة دون معاناة من حالات الإرهاق أو التبلد .

إنه من الضروری أن نفكر فی الأجازة بنفس الأسلوب الذی نفكر به فی تحقيق مزيد من التقدم فی العمل وبنفس الصورة التی نحرص بها علی تحقيق السعادة الأسرية، والحقيقة أننا إذا لم نأخذ حقنا من الراحة فلن نصل إلی أی تقدم فی حياتنا العملية لأن الإنهاك سوف يعطل قدراتنا وإمكانياتنا . كما أن تراكم المتاعب سوف يؤدی إلی الضغط علی الأعصاب ويفسد السعادة الأسرية .

إن الأجازه معناها التغيير وهذا لا يتطلب بالضرورة أن نذهب إلی وحدها والتی نفضلها إذا توافرت الإمكانيات فمن المؤكد أن الأجازة علی الشاطئ يتوافر فيها الهدوء وجو البحر وما يحمله من هواء نقی ومادة اليود ومتعة الاستحمام . كما أن الأفق الممتد يتيح للذهن فترات صفاء ورؤية أبعد وأوضح وأفضل .

ولكن إن كانت الإمكانيات غير قادرة علی تحمل نفقات المصيف. فهل معنی ذلك أن نتقوقع علی أنفسنا فی أماكن عملنا . ولا نهجرها حتی إلی الريف الذی قد يتيح لنا إمكانيات التغيير بما فيه من هدوء ونقاء وصفاء .

إن الراحة ضرورة من وقت لآخر حتی يمكن أن نواصل رحلة الحياة بلا إجهاد يؤدی بنا إلی السقوط فی براثن المتاعب الصحية والأمراض وأن نساير الحياة ونتطور معها من خلال تجديد القوی الذهنية والتفكير والأفكار . إن الأجازة لا تعنی الكسل وأن الراحة لا

تعنى النوم لفترات أطول . فالحقيقة التى يجب أن ندركها جميعا أن الأجازة (عمل) أيضا ولكنها عمل ترفيهى .. عمل من أجل الحيوية والنشاط والاستمتاع والانطلاق، من أجل حب أكبر للحياة ورغبة أكثر فى مواصلة العمل والكفاح .

إن الأجازة هى التى نخلع على شاطئها متاعبنا أو نرطب فى مائها أعصابنا الملتهبة .

ترى الستم معى .. أن الأجازة التى نبغيها هى أجازة للتجدد والنشاط وليست للكسل والاسترخاء !!!

• • •

(٢٥) نداء الرغبة فى السرقة

رسالة من طارف ع. ف. (السويس) يقول فيها بعد أن أعيته الحيل اضطر للكتابة إلينا لعله يجد حلا لمشكلته التى تتلخص فى أنه دائما يتطلع إلى ما بيد غيره ويتمنى أن يكون له . وبالرغم من أن إمكانياته قد تتيح له الحصول على مثل هذا الشئ بماله . وبالرغم من أن له زوجة جميلة مخلصة إلا أنه يندفع وراء زوجات الآخرين وقد تكون منهن من لا ترتقى إلى جمال زوجته وثقافتها ويلهث حتى يوقع الكثيرات منهن فى شباكه .. وهو كثيرا ما يسأل نفسه لماذا يفعل ذلك ؟ ويظل السؤال حائرا .. ويبحث عن إجابة لدينا .

• • •

من المؤسف أن مثل هذا الشخص الذى يتطلع إلى ما بيد غيره، يستوى لديه فى ذلك الأشخاص والأشياء وبالطبع لن نقول إنها (فراغة عين) فحسب بل أيضا حالة مرضية . ففى تطلعه وتمنيه لا يفكر فى غير أسلوب (السرقة) وسيلة لتحقيق ما يرغب . وقد يكون لديه أفضل مما لدى الآخرين وقد تتيح له إمكانياته الحصول على مثل هذا الشئ بماله -كما يقول- بل قد يكون ما يسعى إليه الآن كان أمام عينيه فى فترة سابقة، ولكنه لم يلتفت إليه ولم يهتم به إلا بعد أن أصبح حقا لغيره. وهنا تستيقظ فى أعماقه الرغبة فى السرقة ويسعى إلى ذلك وبكل الوسائل حتى يحقق هدفه .

وهو نموذج من الرجال مسؤول عن هدم كثير من البيوت السعيدة فمثله يظل بالزوجة حتى يغريها ببريق الوهم عن بيتها وزوجها واستقرارها وسعادتها وعن أولادها أيضا .. فهى تتصور أن سعادة الدنيا تنتظرها معه هو بالذات .. يا من يفيض رقه وحبا وحنانا .. بل يا من يذوب عشقا وهوى ولا يطيق عنها بعدا لحظة واحدة .. ومع الأسف تجد الزوجة نفسها فى موقف المقارنة بين زوج مشغول بأعباء الحياة وقد ينسى أن يقول لها الكلمة الحلوة، وبين رجل ينسى الدنيا كلها من أجلها وتكون النتيجة أن تنصاع المرأة لبريق العواطف، فتهجر حياتها واستقرارها وتختاره . ولكنها فى هذه الاستجابة تنسى حقيقة مهمة وهى أنه قد اعتدى على حق غيره . وأنه يفتقد أسلوب الرجل الشريف .

إن المـرأة بعـد الزواج تصـبح كـيـانا وعـواطف مـرتبطة بكيـان وعـواطف الـزوج وإن مـحـاولة هدم هـذا الكيـان وتغـيـيـر تيـار الـعـواطف وتمـزيق هـذا الارتبـاط يتنافى مع المـبادئ والقيم . ولا تلـوم هذه الزوجة إلا نفـسهـا عندمـا تجد أن هذا المـوقف قـد تكرر فى حـياتها وأن ذلك الرجل الذى تصـورت أنه سـوف يحقق لهـا سعـادة الدنيـا، قد أخـذ يتطلع إلى زوجة أخرى، ليمارس معها (نفس اللعبة) فلم يكن النداء فى الحقيقة هو نداء الحب، وإنمـا نداء الرغـبـة فى الـسـرقـة ولم يأخـذ هذا الارتبـاط طريقه الطبيعى لأنه قام على أنقاض سعادة الآخرين .

على كل حال يهمنا أن نقول لهذه النماذج من الرجال أن افتقاد مشاعر الحب أو السعادة فى الحياة الزوجية يجب أن يدفعنا إلى محاولة تحقيق ما نفتقده وأن نبذل فى سبيل ذلك كل الجهد والإخلاص . مادام الارتباط يقوم على أسس وثيقة ومتينة وما دام هناك اقتناع متبادل .

حـقـيـقـة مـهـمـة يجب ألا تغـيب عنا، وهى أن الحب فى الحـيـاة الزوجية يكون هادئا لأنه حب يعرف الاستقرار والأمان .

• • •

(٢٦) رواسب الطفولة فى الرحلة إلى عالم الرجولة

رسالة من الدكتورة س.ع. (القاهرة) تقول فيها توطدت العلاقة بين شقيقها المقاول الذى تعيش فى كنفه ومهندس شاب يعمل معه . كان يذهب لقضاء عطلته الأسبوعية وينزل ضيفا عليهم فى كابينتهم الخاصة على شاطئ المعمورة . وكثيرا ما كان يجلس معها ومع صديقاتها وزميلاتها على الشاطئ غير أنها لم تسترح كثيرا لنظراته التى تشع منها (الرغبة) فى الصديقات وتعليقاته الكثيرة التى من يستمع إليها يظن أنه يريد أن يتزوجهن جميعا . بعد سفره وجدت شقيقها يسألها الرأى فى هذا المهندس الشاب الثرى . لقد طلب يدها للزواج وهو يفضله عن زميل لها يتسم بالهدوء والخجل لديه نية التقدم لخطبتها . لقد تحينت أول فرصة لزيارة المهندس لهم بعد طلب يدها وسألته لماذا اختارها فلم يعطها جوابا شافيا .. لقد قال لها لا يدرى ما الذى جذبه إليها قد يكون جمالها أو قوامها الممشوق أو شخصيتها . وأمام عدم تحديده سبب اختياره لها فقد آثرت التريث لتعيد تقييمه على ضوء تصرفاته وتعليقاته ونظراته معها ومع زميلاتها وصديقاتها . وتتساءل هل يمكن أن تسعد بصحبته كزوج (مخلص) مع الأيام ؟؟

● ● ●

يؤكـد علم النفس أن الرجل عندمـا يحـمل رواسب طفـولتـه فى رحلته إلى عـالم الرجـولة فإن الرغـبة فى (التملك) تسيطر عليه بدرجة تكون أقـوى من تفكيـره واقتناعـه . إن الأنانيـة متـمـثلة فـى حب التـملك تدفعه إلى اتخاذ مواقف غير عـادية نتيجة رغبته الملحة فى أن يمتلك ما بين أيدى الآخـرين ومثل هذا الرجل لا تكون عـواطفه مـستقـرة، فـهو لا يستطيع أن يحـدد مـا يريد ومـا لا يريد . إن إرادته تكون متـعلقـة بمـا فى أيدى الآخـرين فضـلا عن أن الحـديث عن فتاة أو امـرأة بالذات سـواء من حيث الجمـال أو الأناقـة أو الشـخـصيـة تؤجج فـى أعمـاقه الرغبة فى أن يسـتحـوذ عليـهـا دون الآخـرين . وتسـتطيع المـرأة أن تدرك مـلامح هذه الشـخـصيـة من خـلال العـاطفـة المتقلبة فهـو يقبل عليها تارة ويبـذل لها الحب عـواطف حـارة، ثم لا يلبث أن يعاملها بفتور ويبدو من تصـرفاته أنه غيـر باق على مثل هذا الحـب دون أن يكون هنـاك مـوقف يسـتـدعـى وقـوع مثل هذه الأزمات العاطفية .

إن الرجل الذى تـدفعـه الرغبـة فـى التـملك لا يسـتطيع أن يحـدد الجـوانب التى جذبتـه إلى فتـاة معينة بالذات فهـو تارة يقـول إنه الجمـال وتارة أخـرى يقـول إنه الذكـاء أو الشـخـصيـة القـوية أو الجـذابة . وهـو فـى الحـقيـقـة لا يدرى مـا الذى يخـبـر بـه وكل مـا يحـدث أنه يكون مـدفـوعـا بالرغـبـة فـى التـملك، ثم هـو بعـد ذلك يحـاول أن يجـد مـبـرراته إلى هـذا الاندفاع .

إن الارتباط بمثل هذا الرجل مخاطرة كبيرة فى حياة المرأة ولذلك فإنه ليس لها أن تعتبر أن هناك مفاجأة قد حدثت فى حياتها عندما تجده بعد أن ظنت إنه قد ارتبط بها إلى الأبد ينصرف إلى غيرها وكأنه لم يكن بينه وبينها حب فى يوم من الأيام . فالحقيقة أن الحب مفقود من جانبه من البداية وأن عواطفه كانت ستارا للرغبة فى التملك لمجرد أن الآخرين كانوا يتحدثون عنها بإعجاب، وأنه رأى فى عينى غيره أو فى اتجاه تفكيره ما ينم عن الرغبة فى الارتباط بها فاندفع إليها ليفوز بها دونه مشبعا بذلك رغبته الكامنة فى التملك .

● ● ●

(٢٧) الوصايا العشر للشباب فى كل عمل

كان ضمن شروط التعيين فى إحدى الوظائف فى مؤسسة أحد رجال الأعمال الناجحين، أن يوقع طالب الوظيفة أو من وقع عليه الاختيار ضمن أوراق التعيين على ورقة تحوى عشر نصائح للموظفين الشبان كتبها بنفسه وهى :

١- لا تكذب فإن الكذب مضيعة لوقتى ووقتك، ثق أننى سأقف على الحقيقة آخر الأمر، وحينئذ تضعف منزلتك عندى وتتزعزع ثقتى فيك .

٢- اهتم بعملك وواجبك أكثر من اهتمامك بالساعة التى فى يدك وترقبك موعد خروجك إن اليوم يقصر والزمن يمر سريعا إذا عملت بجد ونشاط أما إذا تعمدت التباطؤ والتلكؤ فإنك ستسأم العمل ويطول يومك ولابد أن يكشف صاحب العمل أمرك .

٣- أعطنى أكثر مما تتوقع، أدفع لك أكثر مما تتوقع إننى أستطيع أن أزيدك راتبك إذا تعاونت معى على زيادة ربحى .

٤- لا تفعل شيئا يحط من كرامتك . إن الموظف الذى يسرق ليعطينى سوف يسرق منى يوما .

٥- الخيانة لا تأتى بالصدفة فالرجل الأمين كالمرأة العفيفة له دائما من المناعة ما يحفظه من الاندفاع فى تيار الغواية .

٦- لا تتدخل فى شئون غيرك، إن مسئولياتك لو قدرتها لا تسمح لك إلا بالاهتمام بها وحدها .

٧- لا يهمنى كيف تقضى سهراتك ولياليك، ولكن ثق أنه إذا قلل ذلك من نشاطك فى اليوم التالى وحال دون القيام بواجبك فإنه سيقلل كذلك من مدة بقائك فى العمل كما يحول دون تقدمك .

٨- لا تقل لى ما أريد أن أسمع، بل قل لى ما ينبغى أن أسمع، إننى لم أوظفك لتثير زهوى وغرورى ، وإنما لتضاعف ربحى ومالى .

٩- الدين هم ثقيل، يقضى على نشاطك ويحول دون دقة تفكيرك فلا تقرب من الدَين، وإلا فخير لك ألا تقترب من مؤسستى .

١٠- حاول أن تعرف أخطاءك وعيوبك بنفسك، واعمل أنت على إصلاحها فليس عندى من الوقت ما أضيعه فى استئصال ما فسد من الفاكهة كلما تطرق إليها الفساد .

ولما سئل المليونير الناجح - الذى يعمل فى مؤسسته أكثر من ألف شاب بجد واجتهاد ونشاط وقعوا جميعهم باطلاعهم على تلك النصائح - من الذى علمك تلك النصائح ؟ أجاب مبتسما : علمتنى إياها الحياة فنجحت !!!

• • •

(٢٨) الشقاء الأسرى

- رسالة من أ . ن . ر (أبو ظبى) تقول فيها عندما كانت فى السادسة عشر من عمرها أصرت الأسرة على زواجها من رجل عربى يبلغ الأربعين من عمره، موظف متيسر ويشغل وظيفة محترمة فى بلده . أغرقها بالهدايا الكثيرة الفاخرة . لقد اكتشفت بعد ١٥ سنة أنه قد تزوجها لمجرد إرضاء نزواته ورغبته فى الإنجاب . واليوم وقد ظهر فارق السن بوضوح بعد أن بلغت ٣١ سنة ممثلا فى غيرته الشديدة

عليها ومعاملته السيئة .. فإذا وقفت أمام المرآة يسألها تتجمل لمن؟ وإذا ذهبت إلى ناد معه وجلست إليهما صديقة وزوجها فبعد عودتهما إلى المنزل يخلق مشكلة من لا شئ كى يزعق ويا ويلها وسواد ليلها -على حد قولها- لو وقفت فى شباك أو شرفة فيسألها عشرات الأسئلة السخيفة التى تدل على عدم الثقة مما يدفعها للثورة عليه وتهدأ ويعتذر ليعود من جديد فى نكد ونقار . لم يكن هكذا فى بداية زواجهم ولمدة أكثر من عشر سنوات .. ترى ما الذى يدفعه لهذه التصرفات الحمقاء وتتساءل ألا يحق لها أن تتجمل وهى فى ريعان الشباب وترتدى من الملابس ما يظهر مفاتنها له، علما بأنها أم لفتاتين وولد أكبرهم ١٨ سنة وأصغرهم ٧ سنوات متفوقين بمدارسهم . مع الأسف إنها تحس بأن الهوة بدأت تتسع وتخشى أسلوب زوجها فى معاملتها يدفعها لعدم الرضا عن تصرفاته وتضطر آسفه لطلب الطلاق .

- رسالة من س. و . ق (الزمالك – القاهرة) تقول فيها تقدم للزواج منها وكيل نيابة من أسرة فقيرة معدومة . وارتضته وفضلته عن كثيرين من الوجهاء وأصحاب المصانع من ذوى الثراء الفاحش المماثل لأسرتها . عند زواجها نقطها والدها فى الصباحية بعمارة بالزمالك وثلاثين ألف جنيه فى البنك .. هذا بخلاف فرش الشقة

بالكامل -وظنت أنه سوف يسعد بزواجه منها ويقدرها ولكن مع الأسف بعد ثلاثة شهور فقط من الزواج بدأت الخلافات واتهمها بأنها بدأت تفقد احترامها له . وتتساءل هل يصح لهذا الزوج المثقف المتعلم أن يقلب حياتهما نكدا وعكننة فى حين بين أيديهما المال والشباب، ترى هل هى أخطأت حين تزوجته ؟

- رسالة من نوال ص. م. (قطر) تقول فيها إن ما يشقيها منذ زواجها هو بخل زوجها الثرى . لقد جمع إلى بخله العاطفى بخله المادى حتى أنه فاض بها الكيل وتفكر فى الطلاق وتسأل هل يوجد علاج للبخل الذى تعتبره دليل استهانة الزوج بالزوجة وقلة حب لها وانعدام ثقة فيها؛ على حد قولها .

● ● ●

هذه الرسائل وغيرها الكثير تصب فى نهر الشقاء الأسرى، الذى أصبح اليوم مادة خصبة للكتابة عنه فى الصحف والمجلات النسائية .. كما يستضاف العشرات - من علماء النفس والمتخصصات فى حل المشاكل الأسرية وأساتذة علم الاجتماع والسلوكيات - فى التليفزيون والإذاعة للحديث عن هذه الظاهرة الخطيرة التى بدأت تطل برأسها فى الكثير من البيوت العربية . ولابد لنا أن نستعرض أهم أسباب الشقاء العائلى وعوامله فى عالمنا العربى ومن المسئول عنه .. الرجل أم المرأة .. أم هما معا ؟؟

يقول علماء النفس إن الحياة الزوجية مثلث أضلاعه الثلاث رضا وتعاون ومحبة . فالحياة الزوجية بغير الرضا قلق وحيرة، وبغير التعاون خسارة فادحة وبغير المحبة علاقة بغيضة منفرة فرضها على النفس عبء ثقيل .

وتضم المتخصصات فى حلول المشاكل الأسرية أصواتهن لهذا القول، ويضفن أنه من تفاعل هذه المشاعر مجتمعة تكون مادة السعادة . ويتساءل علماء الاجتماع هل يراعى الرجال عند شروعهم فى الزواج تفاعل هذه المشاعر الثلاث ؟ ويجيبوا بالنفى .. فالرجال أغلبهم لا يفهمون أن الحياة الزوجية زمالة واستقرار وتوافق وصداقة فيتزوجون إرضاء لغرائزهم أو إشباعا لرغبتهم فى الأبوة . لذلك فالمرأة التى ترضيهم هى الصغيرة الجميلة، ومن المؤسف أن نجد رجلا فى الأربعين يتزوج ابنة السادسة عشر (كما فى الرسالة الأولى) وبالطبع يختفى فارق السن فى بداية الحياة الزوجية، فالرجل مازال مستمتعا بقوته وفحولته وشبابه، ولكن التوافق ينعدم بينهما منذ البداية، فهى بحكم السن المبكر طائشة مرحة بسيطة، وهو ناضج ومتزن هادئ وقور، وتمضى الأيام وتدخل المرأة مرحلة الشباب النسوى الحقيقى، فإذا بها فى الثلاثين من عمرها (مثلا) وإذ به قد شارف على الستين .. وهكذا تتسع الهوة بينهما فيزول الرضا بعد أن زال التوافق وتنعدم المحبة .

يؤكد علماء النفس والسلوكيات أن صرح الزوجية إحدى دعاماته الأساسية (التفاهم)، وهذا لا يأتى بغير الانسجام وتعادل التفكير بين الزوجين، وهذا لا يتوافر إلا بالتقارب (الثقافى) بينهما على قدر الإمكان، ولما كان التوافق الذهنى عاملا هاما فى صنع السعادة . فيتساءل هؤلاء العلماء هل يراعى رجالنا عند شروعهم فى الزواج هذا التقارب الثقافى والتوافق الذهنى ؟ يجيبون بالنفى لأن الرجل الشرقى علمته بيئته أن الذكر أسمى من الأنثى وأعطته من الاحترام والأهمية والحقوق الفضفاضة أضعاف ما أعطت شريكته لذلك فهو يحب أن يكون فى بيته سيدا مطلقا لا منازع له فى سيادته . إن أكثر ما يخشاه فى قرارة نفسه أن ترتفع زوجته إلى مستواه فتحرمه من لذة الاستمتاع بشعور السعادة المطلقة . وينضم علماء الاجتماع إلى علماء النفس، ويؤكدون أن هذا المبدأ سليم وحكيم، ويتجه الرجل فى تطبيقه بالبحث عن زوجة جاهلة أو نصف متعلمة ضمانا لسيادته الأدبية والمعنوية فيجدها بغير صعوبة ويشركها حياته مطمئنا إلى مستقبل هادئ سعيد . ثم تمضى الأيام وتزول الأمانى أمام الحقيقة المؤلمة ويتنافر الزوجان بتباعد الشقة بين تفكيرهما وعقليتهما ويتباعدان تدريجيا .

يقول علماء الاجتماع والنفس والسلوكيات إن التقارب الاجتماعى أحد الأسس الهامة فى الوفاق الأسرى .. فلكل فئة أحكامها وأوضاعها،

وقلما تكتب السعادة لزوجين لا تربطهما معا رابطة (الطبقة) لأن أحدهما يكون عادة فريسة مركب النقص ويكون الثانى ضحية مركب العظمة، فهل يراعى الرجال هذه النقطة عند شروعهم فى الزواج ؟

ويجيبون على هذا التساؤل بالنفى .. لأن المتعلم متى بلغ جهاده العملى مرحلة معينة، ضاق صدره بالكفاح الطويل الممل، متأثرا بهذا بقسوة الظروف وطغيان المادة وغلاء المعيشة وانتشار المحسوبية، فأغمضوا عيونهم عن الاعتماد فى شق طريقهم على مواهبهم وكفاءاتهم، واختاروا - مع الأسف - أن يكون الزواج مطيتهم إلى مرتبة أفضل، وأجبرتهم الظروف على الكفر بطبقتهم وأغرتهم بالتطلع إلى ما فوقها .. فأصبح الفقير يطلب غنية، والعصامى ينشد أصيلة، والمحروم من السند الاجتماعى يتزوج صاحبة نفود وقوة .. وتبدأ الحياة عامرة بالآمال التى قد تتحقق بعد أن يدفع أصحابها الثمن غاليا من كرامتهم ومبادئهم .. فالزوجة التى تعين زوجها بالمال أو النفوذ تفقد احترامها الواجب له، وتشعر بسحرها وسلطانها (الرسالة الثانية)، والرجل الذى ينزل عن طبقته إرضاءً لنزوة قلبية طائشة، ثم تذهب لوعة الحب الأول وتبقى الحسرة الدائمة عندما تظهر له الفوارق الكثيرة فيخاف أن يجابه المجتمع .

ومن جانبنا بعد أن استعرضنا بعض عوامل الشقاء الأسرى وتعاستها ألستم معنا أن مرجعها الرجل وتلافى هذه الأسباب سهل عند الشروع فى الزواج، وقبل أن يدخل العروسان قفص الزوجية الذهبى . وإن كانت هذه الأسباب تؤكد أن الرجل ضالع فيها، فهل هناك من أسباب أخرى للشقاء الأسرى مرجعه المرأة ... والمرأة وحدها ؟؟؟

يقول علماء الاجتماع أول أسباب الشقاء الذى مرجعه المرأة هو الغيرة فالغيرة فى الحياة الزوجية دليل على الحب والاهتمام والرغبة فى الاحتفاظ بالطرف الآخر ولكن المبالغة فى الغيرة تقوض دعائم الحياة الزوجية، لما تنطوى عليه من اتهامات خطيرة أساسها فقدان الثقة وقلة الاحترام وتوقع الخيانة . ومن المؤكد أن الرجل الغيور أفضل حالا من المرأة الغيور فهو يستطيع أن يسد أبواب الشك ويتلافى أسباب الغيرة فيمنع زوجته من الاختلاط أو الخروج ولا من يلومه أو يناقشه . أما المرأة فلا يمكنها أن تفرض على رجلها الامتناع عن الخروج والاختلاط، فذلك يعنى بقاءه فى البيت دون عمل أو كسب . وهذا مضيعة للرزق وقلب للأوضاع لا يقبلها عقل سليم أو غير سليم . لهذا يجب أن تبذل كل امرأة ما فى وسعها كى لا تنساق مع تيار الغيرة الجارف، وإلا جلبت على رأسها الشقاء وكانت هى المسؤلة أولا وأخيرا عما أصابها .

أما علماء الاجتماع والنفس والسلوكيات فيجمعون على أن ارتباك الحالة المالية يعتبر السبب الثانى للشقاء الأسرى، فالمال من أهم العوامل فى بقاء الحياة الزوجية وبغيره يتداعى كيان الأسرة . والمفروض على الرجل أن يلبى طلبات بيته ويقوم بواجب الإنفاق ولكن فى حدود طاقته وإمكانياته . ومادام الرجل متزنا فى تصرفاته منكرا لذاته مقتصدا فى مطالبه الخاصة فدوره ينحصر فى وضع كسبه بين يدى زوجته وعليها وحدها أن توزعه على أبواب الإنفاق . وهنا مطلوب من الزوجة أن تضع القرش فى مكانه الصحيح، مع مراعاة المستقبل قبل الحاضر والاستعداد لمفاجآته، ثم وجوب رضاها عن حالها مهما كان، فإن اغتباط النفس بالواقع يعين على استخلاص كثير من قليل، ويهون المتاعب والمشقات ولا يتأتى الرضى ما لم تكن الزوجة مقدرة تمام التقدير أن الحياة الزوجية التى أقبلت عليها مشروع جديد يتطلب الكفاح الطويل والصبر الجميل حتى يصل بيتها إلى ما تصبو إليه، كأن يكون مثل بيت أبيها بما فيه من أثاث فاخر ورياش وعليها أن تتذكر أن آباءنا لم يبدأوا كبارا إنما كانوا صغارا وكبروا مع الزمن .. وعلينا أن نكافح كما كافحوا، إذا أردنا أن نبلغ المكانة التى بلغوها . وباختصار أن فى وسع كل امرأة أن تعيش فى حدود الاعتدال، فإن أسرفت فسوف لا يلام سواها سواء أكانت زوجة عاملة أم ست بيت .

أما المتخصصات فى الشئون الأسرية، فيتفقن مع علماء النفس والسلوكيات والاجتماع بأن (البخل) هو أحد الأسباب الهامة للشقاء الأسرى، فالاقتصاد يكون مستحبا فى حدود الاعتدال، فإن بولغ فيه كان بخلا مقيتا يهدم السعادة من أساسها .. والبخل فى المرأة قد يكون مرغوبا ومستحبا يقبله الرجل فى معظم الأحيان مغتبطا، باعتبار أنه مظهر للرغبة فى تقوية كيان الأسرة وتهيئة الأسباب لرفاهيتها مستقبلا .. ولكن البخل فى الرجل داء خبيث تكرهه الزوجة من أعماقها، لأنه يمس أهم عناصر كبريائها وأنوثتها، فهى تعتبره دليل الاستهانة بها، وقلة حب زوجها لها، وانعدام ثقته فيها .. هكذا منطقها ومن طبعها أن تزن مكانتها بميزان كرم زوجها وسخائه، فإن أعطاها كانت معززة مكرمة، وإن حرمها فهى مهانة محتقرة .

ترى - بعد ما قدمنا من أسباب الشقاء الأسرى - ألستم معى أن هذه الأسباب يشترك فى مسئوليتها الرجل والمرأة معا ما لم يتقاسماها؟؟

إن أى شركة تعتمد فى نجاحها أولا وأخيرا على (إخلاص) الشركاء فيها ... والزواج شركة رأس مالها الرضى والتعاون والمحبة .

• • •

(٢٩) إفطار الطفل ضرورة

رسالة من السيدة ابتهاج م. ف. (الإسكندرية) تقول فيها إن طفلها مغلبها فى الإفطار ، فهو يرفض الإفطار فى المنزل وتعطيه كل صباح وهو فى طريقه إلى المدرسة «ساندوتش» لا تعرف إن كان يأكله فى المدرسة أم يلقى به خاصة وأنها أكثر من مرة كانت تجد الساندوتش فى شنطته وتتساءل هل لعدم تناول طفلها الإفطار فى البيت خطورة تهدده ؟ وهى تأمل ألا نستهين بسؤالها خاصة وأن تغذية الصغار أصبحت موضوعا تتبارى فيه الصحف والمجلات وبرامج الأطفال والصحة بالإذاعة والتليفزيون نظرا لأهميته فى محيط الأسرة .

• • •

الواقع أن التغذية ومشاكلها عند الأطفال موضوع هام، وعدم تغذية الطفل يؤثر على قدرته، لذلك آثرنا طرح هذه الأسئلة : هل تناول الطفل الإفطار ضرورى ؟ هل يمكن الاكتفاء بساندوتش بعد ساعات من الصباح ؟ .. هل هناك طرق خاصة واجبة الاتباع لتغذية الطفل ؟ .. لقد عرضنا هذه الأسئلة على أطباء وأساتذة بكليات الطب ومتخصصين فى تربية الطفل وعلاجه جسميا ونفسيا .. ولعله من المفيد أن نقدم تلخيصا وافيا لما دار من حوار .

يقول أطباء الأطفال، عدم تناول الطفل الإفطار خطر يهدد يوم الطفل، لأن عدم التغذية يؤثر على قدرة الطفل على استيعاب ما يقوله المدرس . بل لقد تأكد -لعلماء النفس- أن إغفاء التلاميذ بل ورغبتهم الشديدة فى النوم، تظهر بوضوح عند دخول الفصل، والسر فى ذلك هو عدم تناول طعام الإفطار، لذلك يؤكد هؤلاء أن الإفطار ضرورة لاستمرار الطفل يقظا خلال اليوم الدراسى كله . فالإفطار يحفظ نسبة السكريات فى الدم، وهذا شئ أساسى فى حياة كل إنسان . لقد كشفت دراسة خاصة فى جامعة بيتسبرج حول تأثير عدم تناول طعام الإفطار على قدرة الإنسان عن نتائج هامة : فعند دراسة حالة الطلاب، تأكد أن عدم الإفطار يؤدى إلى نقص قدرة الطالب على الانتباه، مع عدم الرغبة والقدرة على أداء الأعمال المدرسية . أما عن الأطعمة التى يتناولها التلميذ فى الصباح، فقد وجد أن تنوع الأصناف ليس هو العامل المهم فى التغذية، ولكن المهم هو احتواء هذه الأصناف، على العناصر الغذائية اللازمة . وقد وجد أن الإفطار الكامل يجب أن يعطى الجسم، ربع الكمية اللازمة فى اليوم من السعرات الحرارية، وكذلك ربع كمية البروتينات، فهذه الكمية تعطى الجسم القدرة على القيام بواجباته كاملة خلال فترة الصباح . لقد وجد مثلا أنه من الضرورى وجود كمية من السكر فى الدم فى الصباح، وهو الشئ الذى لا يحدث عند عدم تناول الإفطار . أما عن

أنواع البروتينات اللازمة فقد وجد أن البروتين الحيوانى لا يختلف عن البروتين النباتى فى أداء الدور المطلوب .

إن أطباء الأطفال والمتخصصين فى دراسات الطفولة، يؤكدون أن انصراف الطفل من المنزل بدون إفطار ثم الاكتفاء بساندوتش بعد ساعات من الصباح عادة غير صحية . فالقابلية على القيام بالعمل عند تناول الإفطار فى موعده، تكون أكبر من قابلية الإنسان الذى يكتفى بهذا الساندوتش الذى يلتهمه بعد ساعات من الصباح .

أما أطباء النفس وأخصائيى التغذية والأطباء، فيجمعون على أن تناول الإفطار فى موعده، ثم إضافة وجبة أخرى فى منتصف الصباح لا تزيد من القدرة على الإنتاج ، ففى طعام الإفطار الكفاية والاكتفاء به مفيد من الناحية الصحية والمادية .

على كل حال فإن التغذية عند الأطفال لها مشاكلها التى يرجع معظمها إلى مسلك الوالدين نحوهم، ومن جانبنا يسعدنا أن نقدم بعض النصائح التى ناقشناها مع نخبة ممتازة من أساتذة الأطفال المتخصصين، ويوصون الأم باتباعها عند تغذية الطفل :

- لا تجبرى الطفل على تناول طعام لا رغبة له فيه . إن شهية الطفل للطعام تختلف تبعا للجو ومراحل النمو، والثابت أن الطفل قد

يتباطأ نموه أو يسرع فى بعض مراحل عمره، فتنقص شهيته للطعام أو تزيد على ما كانت عليه .

- لا تعاقبى الطفل على عدم الأكل، ولا تغريه بالأكل عن طريق المكافآة والوعود . ولا تقدمى له ما رفضه فى أكلة سابقة، ولا تهدديه بأنه سوف يصاب بالمرض ويشب ضعيفا خائرا إذا لم يأكل. إن مثل هذه التهديدات تزيده عنادا وتبث فى نفسه القلق .

- حددى مواعيدا لتناوله الطعام على ألا تقل الفترة بين وجبتين عن ساعتين ولا تزيد عن ثلاث ساعات، مع مراعاة أخذ كفايته من النوم ومن اللعب، الذى هو من أهم العوامل لمعاونته على الهضم والانتفاع بالغذاء .

- لا تسمحى له بالطعام بين ساعات الأكل المخصصة له، ارفعى الطعام عن المائدة بعد عشرين دقيقة، على أن تشعريه بأن هذا يتم طبقا للنظام لا عقابا له .

- قدمى له أنواع الطعام التى يحبها .. إن الطفل بعد الثالثة من عمره يستطيع أن يهضم كل ما يستطيع البالغون هضمه إذا أكل منه باعتدال .

- عاونى طفلك على أن يتعلم كيف يطعم نفسه، ففى ذلك ما يشعره بأنه يأكل كما يشاء، دون فرض أو إجبار .

- احرصى على أن يكون وقت الأكل بهيجا لا تتخلله الأوامر والنواهى والصياح والصراخ، وبذلك تتفتح شهية الطفل ويزداد إقباله على الطعام .

- احرصى على سلامة أسنان طفلك، فإن تلفها يؤدى إلى الإصابة بأمراض عدة . فضلا عن انعدام الانتفاع بالطعام . ويحسن ألا تعطى طفلك حلوى إلا ساعة الأكل .

- لا تحولى بين طفلك وبين شرب الماء خلال تناوله الطعام، على ألا يكون الماء شديد البرودة، وعلى أن يكون فم الطفل خاليا من الطعام عند الشرب .

- عودى طفلك على غسل يديه وفمه جيدا قبل تناول الطعام وبعده .

وبهذه النصائح التى نختتم بها ردنا على تلك الرسالة العامة، نؤكد أن الإفطار ضرورة للطفل، ويجب أن نحرص على تناوله إياه حتى ينشأ لنا جيل قوى، يتمتع بصحة جيدة ويقظة تامة وسرعة التحصيل خلال دراسته .

• • •

(٣٠) أهمية الرضاعة الطبيعية للأم والطفل

رسالة من السيدة م. ن. الخازن (جدة) تقول فيها إنها مدرسة وزوجة فى طريقها للأمومة لأول مرة . ولما كانت الكثيرات من زميلاتها وصديقاتها يرضعن أطفالهم باللبن الصناعى (لبن العلب) إلا أن أمها تعترض وتصر على ضرورة أن ترضع هى طفلها المنتظر من ثديها، كما سبق للأم أن أرضعتها هى وإخوتها السبعة رضاعة طبيعية، وشبوا فى أحسن صحة . وتستفسر لماذا تتشبث الأم بالرضاعة الطبيعية .. فهل هناك فائدة تعود منها على الطفل ؟

• • •

الحقيقة لقد وقفنا قبل الرد على تلك الرسالة طويلا، نظرا لتناول كل الجهات الطبية، والقائمين على توعية الأسر هذا الموضوع فى كل وسائل الإعلام، من صحف ومجلات وإذاعة وتليفزيون وكتب، وكدنا نتجاهل الرد . إلا أننا تسلمنا خلال فترة وجيزة عشرات الرسائل فى هذا الموضوع . لذلك وجدنا لأهمية الموضوع أن نناقش المتخصصين من كبار أساتذة كليات الطب وعلماء النفس والمهتمين بدراسة صحة الطفل والأم . ومما أسفر عنه النقاش، ننقل إليك بأمانة وصدق تلخيصا لرأيهم إلى جانب ما قدمته الدراسات العلمية العالمية الجادة فى هذا الخصوص، وسوف يكون ردنا على : ماذا يعود على الأم والطفل من الرضاعة الطبيعية :

- **ماذا يعود على الأم من إرضاع طفلها من ثديها ؟**

أحدث دراسة طبية تجيب على هذا السؤال : فمن الحكمة الطبيعية أن الطفل الصغير عندما يرضع ثدى أمه، فإنه يهز أعصابها هزات تؤدى إلى تقويم ظهر الأم . ومن المعروف أن الرضاعة الطبيعية، يصاحبها إفراز هرمونى فى كل أجزاء الجسم . ومن الناحية البيولوجية، فالرضاعة - كما يقول علماء النفس - عملية نفسية لإنضاج الأمهات وتشيع فى نفوسهن إحساسات سارة، تكون جزءا هاما من العلاقة بين الأم وطفلها الرضيع . ويطالب كبار أخصائيى العالم بالكف عن التوسع فى أساليب الرضاعة الصناعية، وتشجيع الأمهات الشابات لإرضاع أبنائهن، حتى يصبح لدينا أمهات سعيدات وأطفال سعداء أصحاء .

أما عن الرجال - فيقول علماء النفس - فمن المؤكد أن الأزواج سينظرون بفخر وإكبار إلى زوجاتهم اللاتى يرضعن أولادهن، فالأمومة تجربة روحية لا ينكرها رجل، ويسعد عندما تحسن فهمها واستخدامها الأم، وبالتالى يتضاعف حبه لزوجته . فإذا أضفنا إلى ذلك ما هو معروف علميا، بأن تجاهل الوظيفة الطبيعية للثديين يحدث اضطرابات فى الصدر، كما أن عدم استخدام الأم ثديها فى إرضاع الطفل قد يؤدى للإصابة بالسرطان يؤكد لنا الفوائد التى تعود على الأم من الرضاعة الطبيعية .

- **وماذا يعود على الطفل من الرضاعة الطبيعية ؟**

لقد أثبتت الدراسات أن أفضل غذاء للطفل هو لبن الأم، كما يقول أساتذة الطب، بأن الرضاعة الطبيعية تعتبر غذاءً كاملا فى الشهور الأولى للرضيع، ويجب أن تلجأ إليها كل أم، لقد أثبت العلم أنه لا يوجد الآن بديل، له كل صفات ومميزات لبن الأم، الذى يحتوى ضمن مكوناته على عناصر وقائية، تحمى الطفل من أمراض لا حد لها . لقد ثبت -كما يقول أخصائيو التغذية - أن سوء التغذية وخاصة خلال العام الأول من حياة الطفل قد ينتج عنه نقص فى الذكاء لا يمكن معالجته، بالرغم من تحسن ظروفهم البيئية والتغذية فيما بعد . فإذا أضفنا إلى كل ذلك - ما يقوله الأطباء - بأن الأم التى تتمتع بصحة جيدة يمكنها أن ترضع طفلها حتى يبلغ الثانية من عمره، مع إعطائه تدريجيا أطعمة بعد الشهر الرابع بجانب لبنها - وكذلك ما أثبتته الدراسات من وجود علاقة وثيقة بين الرضاعة الطبيعية، وبين انخفاض معدل الخصوبة بين الأمهات المرضعات، لأدركنا الفوائد التى تعود على الطفل والأم من الرضاعة الطبيعية، التى يعتبرها كبار الأطباء بمثابة القاعدة الخرسانية فى الاهتمام بالطفل ورعايته صحيا ونفسيا ليكون قويا قادرا على العطاء .

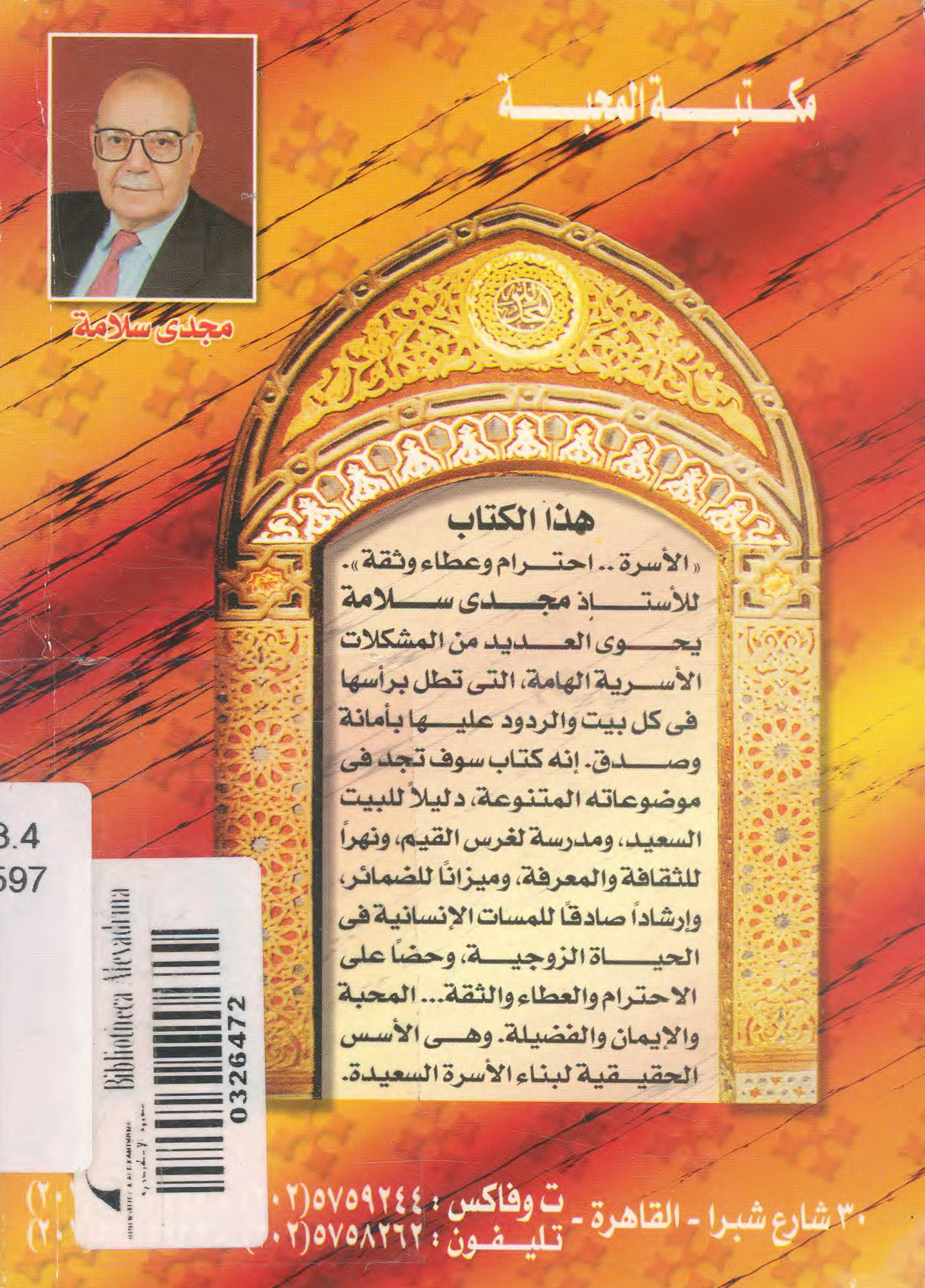
لقد كتبت المجلدات عن الرضاعة الطبيعية، وأهمية لبن الأم لمده بالبروتينات والوحدات الحرارية، والمعادن والفيتامينات، لبن الأم

المعقم تلقائيا، والذى يحمى الطفل من أمراض الحساسية ويمنح المقاومة ضد أمراض الكوليرا والملاريا وفيروسات شلل الأطفال، لبن الأم الذى يطالب علماء العالم المرأة الأوروبية بالعودة إليه، وبدأت المرأة فى الدول النامية إلى التحول عنه إلى الرضاعة الصناعية .... كم نتمنى أن تكثف حملات التوعية لأهميته فى الدول العربية والدول الأفريقية والدول الآسيوية أو بالأحرى .. كل دول العالم الثالث !!!

• • •

طبع بشركة هارمونى للطباعة
تليفون : ٦١٠٠٤٠٤

رقم الإيداع بدار الكتب ٤٣٨٩ / ٢٠٠١



مكتبة المحبة
مجدى سلامة
هذا الكتاب
« الأسرة .. احترام وعطاء وثقة ».
للأستاذ مجدى سلامة
يحوى العديد من المشكلات الأسرية الهامة، التى تطل برأسها فى كل بيت والردود عليها بأمانة وصدق. إنه كتاب سوف تجد فى موضوعاته المتنوعة، دليلاً للبيت السعيد، ومدرسة لغرس القيم، ونهراً للثقافة والمعرفة، وميزاناً للضمائر، وإرشاداً صادقاً للمسات الإنسانية فى الحياة الزوجية، وحضاً على الاحترام والعطاء والثقة... المحبة والإيمان والفضيلة. وهى الأسس الحقيقية لبناء الأسرة السعيدة.
٣٠ شارع شبرا - القاهرة - ت وفاكس : ٥٧٥٩٢٤٤(٠٢)
تليفون : ٥٧٥٨٢٦٢(٠٢)